

GELEITWORT VON STEPHANIE WALTHER

MIRACLE MORNING

FÜR ELTERN & FAMILIEN



*Die Stunde, die
dein Familienleben verändert*

Hal Elrod • Mike & Lindsay McCarthy

Mit Honorée Corder

Edition Forsbach

GELEITWORT VON STEPHANIE WALTHER

MIRACLE MORNING

FÜR ELTERN & FAMILIEN



*Die Stunde, die
dein Familienleben verändert*

Hal Elrod • Mike & Lindsay McCarthy

Mit Honorée Corder

Edition Forsbach

**Hal Elrod, Mike & Lindsay McCarthy
mit Honorée Corder**

**MIRACLE
MORNING
FÜR ELTERN & FAMILIEN**

**Die Stunde, die
dein Familienleben verändert**

*Aus dem amerikanischen Englisch
von Christina Brombach*

Edition Forsbach

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel „The Miracle Morning for Parents & Families“.

Copyright © 2016 Hal Elrod International, Inc. Alle Rechte vorbehalten

Cover Copyright: © 2016 Hal Elrod International, Inc.

Diese Veröffentlichung darf weder ganz noch in Teilen unter Zuhilfenahme jeglicher Mittel, einschließlich mechanischer oder elektronischer, darunter auch Fotokopie und Aufnahme durch Speicherungs- oder Datenabfragesysteme, wiedergegeben oder übertragen werden, ohne dass eine schriftliche Genehmigung vom Autor oder vom Verlag vorliegt (Ausnahme: Rezensenten dürfen kurze Auszüge zitieren und/oder kurze Videoclips im Rahmen einer Buchbesprechung zeigen).

Haftungsausschluss: Die Ratschläge und Strategien, die in diesem Buch enthalten sind, können nicht in jeder Situation wirksam sein. Dieses Werk wird auf der Grundlage verkauft, dass weder der Autor noch der Verlag damit juristische, finanzielle oder andere professionelle Dienstleistungen anbieten. Weder der Autor noch der Verlag können für Schaden haftbar gemacht werden, der daraus entsteht. Die Tatsache, dass eine Organisation oder Website in diesem Werk als Quelle oder mögliche Quelle für weiterführende Informationen erwähnt wird, bedeutet nicht, dass der Autor oder der Verlag den Informationen oder Ratschlägen, die durch diese Organisation oder Website bereitgestellt werden, zustimmt. Darüber hinaus sollte der Leser sich im Klaren sein, dass Websites, die in diesem Werk aufgeführt werden, in der Zwischenzeit verändert oder ganz gelöscht worden sein können.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Edition Forsbach

Der Verlag für Bücher mit Herz

© Edition Forsbach, Bamberg 2021

www.edition-forsbach.de

Coverbild: © Janpen, Adobe Stock

Symbol: © cherstva, Adobe Stock

Grafik: Tim Gouder

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

E-Book-Erstellung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-95904-154-6 (Print)

ISBN 978-3-95904-155-3 (E-Book)

EINE BESONDERE EINLADUNG VON HAL



Die Leser und Anwender des *Miracle Morning* haben eine außergewöhnliche Gemeinschaft von ähnlich gesonnenen Personen auf der ganzen Welt geschaffen, die jeden Tag mit einem Ziel aufwachen und Zeit darauf verwenden, das unbegrenzte Potenzial zu nutzen, das in uns allen liegt. Als Autor von *Miracle Morning* empfand ich es als meine Pflicht, eine Online-Community zu schaffen, in der sich Leser zusammenfinden können, um sich kennenzulernen, sich gegenseitig Mut zu machen, sich über die besten Methoden auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen, über das Buch zu diskutieren, Videos zu posten, einen Partner zu finden, dem sie Rechenschaft ablegen können, und sogar Smoothierezepte und Sporteinheiten zu teilen.

Allerdings hätte ich mir damals ehrlich gesagt nicht träumen lassen, dass die *Miracle-Morning-Community* eine der positivsten, engagiertesten und sich gegenseitig am besten unterstützenden Online-Communitys der Welt werden würde, aber genau das ist passiert. Die Persönlichkeit und menschliche Größe unserer über 40.000 Mitglieder aus der ganzen Welt erstaunt mich jeden Tag aufs Neue – und es werden immer mehr.

Geh einfach auf www.MyTMMCommunity.com und beantrage Aufnahme in die Facebook-Gruppe der *Miracle-Morning-Community*. So kommst du augenblicklich in Kontakt mit anderen Menschen, die die Methoden des *Miracle Morning* bereits anwenden, teilweise schon seit Jahren. Sie sind gerne bereit, dir zu helfen, schneller zum Erfolg zu

kommen. Ich moderiere diese Community und schaue auch regelmäßig dort vorbei, also freue ich mich darauf, dich dort zu treffen.

Wenn du lieber persönlich auf den sozialen Medien mit mir in Kontakt treten möchtest, folge einfach @HalElrod auf Twitter oder Facebook.com/YoPalHal auf Facebook. Wenn du möchtest, schick mir gerne eine Direktnachricht, hinterlasse einen Kommentar oder stell mir eine Frage. Ich tue mein Bestes, alle zu beantworten, und freue mich darauf, dich kennenzulernen!

WIDMUNG

Hal

Dieses Buch ist für meine großartigen Eltern und für meine Familie.

Für Mom, die ihr Leben der Aufgabe gewidmet hat, mich zu erziehen und mir beizubringen, wie wertvoll Mitgefühl, Selbstlosigkeit, harte Arbeit und andere Werte sind, die ich in diesem Buch so gut wie möglich weitergeben will.

Für Dad. Danke, dass du immer an mich geglaubt und meine Träume mitgetragen hast. Und dafür, dass du mein Leben mit Freude gefüllt hast! Deine Unterstützung und dein Glaube an mich kamen nie ins Wanken, von meinem ersten DJ-Business, das ich mit 15 gründete, bis hin zu meiner Karriere im Vertrieb des Messerherstellers *Cutco*.

Für Ursula, die Frau meines Lebens. Du bist immer der erste Mensch, an den ich während meines *Miracle Morning* denke und für den ich dankbar bin. Danke, dass du dich immer wieder mit Bravour der Aufgabe stellst, die wundervolle Mutter zu sein, die unsere Kinder verdienen, dass du dir Zeit nimmst, dich selbst zu verbessern, und dass du so viel tust, um unsere Familie am Laufen zu halten. Du bist der Kitt, der den Elrod-Clan zusammenhält. Ohne dich könnte ich nicht tun, was ich mache. Ich liebe dich so sehr.

Für Sophie und Halsten. Euer Vater zu sein ist die größte Freude meines Lebens. Ihr seid meine beiden Lieblingsmenschen auf der ganzen Welt und werdet garantiert eine Menge tollen Einfluss auf eure Umwelt nehmen. Ich verspreche euch fest, dass ich euch helfen werde, euer Potenzial zu erfüllen und das Leben eurer Träume zu führen (während ich das Gleiche natürlich

auch für andere tue). Ich liebe euch beide mehr, als ich in Worte fassen kann.

Lindsay

Dieses Buch ist für meine Familie. Ich bin meinen Eltern dankbar für die Liebe und Unterstützung, die ich im Laufe der Jahre von ihnen erhalten habe, und dafür, dass sie mir gleichzeitig Wurzeln und Flügel gegeben haben. Ich liebe meinen Mann Mike für seine unendliche Unterstützung und für die sanften Tritte, die er mir immer wieder gibt, damit ich meinem Herzen folge. Tyler bin ich mehr als dankbar, denn er hat mich zu diesem Buch inspiriert. Und meine süße Ember war mein Wecker und meine Lehrerin, und heute ist sie meine Rechenschaftspartnerin.

Mike

Dieses Buch ist nicht nur meinen eigenen Eltern, Jan und Rich, gewidmet, sondern all den fantastischen Eltern da draußen, die sich entschieden haben, die volle Verantwortung für das Wachstum und die Sicherheit ihrer Kinder zu übernehmen. Meine Eltern haben mich immer unterstützt und standen mir zur Seite, liebten mich und gaben mich nie auf, egal, wie schlecht meine Entscheidungen gewesen sein mögen. Zutiefst dankbar bin ich auch meinen Großeltern, Rich und Ruth McCarthy und Lee und Joe Baruzzi. Sie überschütteten mich mit Liebe und teilten ihre Weisheit mit mir, so lange sie konnten. Ich liebe und vermisse euch alle sehr. Außerdem möchte ich meinen Kindern Tyler und Ember danken, die mich zu diesem Buch inspiriert haben, und meiner wundervollen Frau Lindsay, die so viel für unsere Familie tut, mich bedingungslos liebt und sich stets mit voller Kraft dafür einsetzt, unseren Kindern zu helfen, in allen Bereichen wundervoll zu gedeihen. Dieses Buch war ihre Idee und sie hat unermüdlich an ihm gearbeitet. Ich bin so stolz auf den Mut und die Kraft, die sie immer wieder zeigt. Ich liebe dich, Lindsay!

INHALT



[Geleitwort von Stephanie Walther](#)

[Vorwort von Jim Sheils](#)

[Lindsays Einleitung](#)

[Mikes Einleitung](#)

1. [Warum der Morgen wichtig ist \(wichtiger, als du glaubst\)](#)

Eine Verteidigung des Morgens, und warum er für deinen Erfolg als Elternteil entscheidend ist (und was passiert, wenn du ihn nicht nutzt).

2. [In fünf Minuten zum Frühaufsteher](#)

Wie du deinen inneren Schweinehund überwindest, wenn es darum geht, früh aufzuwachen und die Schlummertaste links liegenzulassen – auch, wenn du nie ein Morgenmensch warst.

3. [Die Life S.A.V.E.R.S. für Eltern & Familien](#)

Mach dir die nachgewiesene, lebensverändernde Kraft der effektivsten Methoden der Persönlichkeitsentwicklung zunutze, die es je gab, damit du garantiert so viel Glück, Gesundheit und gegenseitige Verbundenheit für dich und deine Familie bekommst, wie ihr verdient.

4. Nicht ganz offensichtliches Elternprinzip Nr. 1:
Selbstführung

Wer du als Elternteil wirst, ist viel wichtiger als das, was du jeden Tag tust oder sagst. Deshalb lernst du hier, wie du dir zuerst selbst die Sauerstoffmaske aufsetzt und deine Familie durch dein gutes Beispiel anleitest.

5. Nicht ganz offensichtliches Elternprinzip Nr. 2:
Energiemanagement

Wenn es darum geht, mit deinen Kindern Schritt zu halten, ist dein Energiemanagement wichtiger als dein Zeitmanagement. Hier lernst du, wie du deinen Tag strategisch so aufbaust, dass du dauerhaft überdurchschnittliche körperliche, geistige und emotionale Energie behältst.

6. Nicht ganz offensichtliches Elternprinzip Nr. 3:
Unerschütterliche Konzentration

Lerne, wie du deine elterliche Produktivität steigern kannst, indem du deine Fähigkeit trainierst, konsequent Prioritäten zu setzen, zu planen und dich voll auf deine wichtigsten Aufgaben zu konzentrieren, egal, was von außen kommt oder dich ablenkt.

7. Außergewöhnliche Elternfähigkeit Nr. 1: Zielstrebigkeit

Nimm in deiner Familie das Ruder in die Hand und erreiche deine Vision eines perfekten Familienlebens.

8. Außergewöhnliche Elternfähigkeit Nr. 2: Verspieltheit

Erziehe deine Kinder mit Spaß und Kreativität, dann erreichst du außergewöhnliche Ergebnisse.

9. Außergewöhnliche Elternfähigkeit Nr. 3: Perspektive

Wie du die Dinge betrachtest, macht einen riesigen Unterschied für dich und deine Familie.

10. Die Miracle-Gleichung

Die unfehlbare Strategie, die Hal nutzt, um immer wieder allen Widerständen zu trotzen und sein perfektes Leben aufzubauen – und die Tausenden von Menschen in scheinbar ausweglosen Situationen geholfen hat, das Gleiche zu tun.

Eine besondere Einladung (falls du sie das erste Mal übersehen hast)

Über die Autoren

GELEITWORT VON STEPHANIE WALTHER



Als ich dem Buch *Miracle Morning: Die Stunde, die alles verändert* im Sommerurlaub 2018 begegnete, war ich begeistert und begann noch während des Urlaubs mit der Umsetzung. Ich machte erste Erfahrungen mit Meditation, Visualisierungen und Affirmationen und spürte bald die motivierende Wirkung. Besonders freute ich mich jeden Morgen auch auf die Rituale Lesen, Schreiben und Bewegung. Als Frühaufsteherin hatte ich keine Schwierigkeiten, aus dem Bett zu kommen. Ich begann, die erste Stunde des Tages zu lieben und nutzte sie ganz intensiv nur für mich, d. h. noch bevor meine damals 3-jährige Tochter meine volle Aufmerksamkeit beanspruchte.

Später, als ich mein eigenes Unternehmen gegründet hatte und an meinem ersten Buch schrieb, stellte ich fest, dass es noch andere *Miracle Morning*-Bücher gibt. So blitzte der Gedanke auf, ob ich als Unternehmerin, Autorin und Mutter nun eigentlich drei statt einer Stunde früher aufstehen müsse. Dies ist nicht der Fall, denn die sechs Rituale des *Miracle Morning*, die Live S.A.V.E.R.S., spielen in allen Büchern die zentrale Rolle. Am frühen Morgen, bevor die Welt erwacht, ist offenbar die allerbeste Gelegenheit, über meine Handlungsschritte nachzudenken und den Rest des Tages optimal auf meine Ziele auszurichten.

In diesem Buch *Miracle Morning für Eltern & Familien* erfährst du, warum du dir zuerst selbst die Sauerstoffmaske aufsetzt und deine Familie durch

ein gutes Beispiel anleitest, wie deine Kinder durch geerdete Eltern viel einfacher in den Tag starten, wie du am frühen Morgen den Grundstein für einen erfüllten Familienalltag legst, der trotz allen Trubels entspannt und gelassen verlaufen darf. Du findest eine Vision für dein perfektes Familienleben, lernst dich selbst zu führen und mit Spaß und Kreativität außergewöhnliche Ergebnisse zu erzielen.

Hal Elrod hat das Buch zusammen mit Mike & Lindsay McCarthy geschrieben, zwei erfolgreichen Berufstätigen, die eine abenteuerliche Homeschooling-Familie führen. Sie zeigen dir Prinzipien und außergewöhnliche Fähigkeiten, die du brauchst, um dir und deiner Familie ein liebevolles, kraftspendendes und gut funktionierendes Zuhause zu schaffen.

Sein „Geheimtipp“ für ein schönes und harmonisches Familienleben ist der *Miracle Morning* – er gibt dir und deiner Familie die Chance, den Tag richtig zu beginnen und gleichermaßen für Körper und Geist zu sorgen.

Lies dieses Buch bitte *mehrmals*. Mit Hilfe des *Miracle Morning* hast du dazu trotz eines turbulenten Familienalltags Zeit – du schaffst damit eine Grundlage für ein erfülltes, fröhliches und nachhaltig harmonisches Familienleben.

Ich wünsche dir viele inspirierende und motivierende Erkenntnisse beim Lesen und viel Freude bei der Umsetzung!

Deine Stephanie Walther

Stephanie Walther, Steuerberaterin, Unternehmerin, Co-Autorin des Buches „*Steuern steuern. Das Arbeitsbuch*“ und Autorin des Buches „*Das Steuergeheimnis. Der ungewöhnliche Weg zur finanziellen Freiheit*“, Ehefrau und Mutter

www.stephaniewalther.de

VORWORT

von Jim Sheils



Ein Mentor hat mir einmal geraten: „Richte dein Leben nach einheitlichen Rhythmen aus – das ist der einzige Weg zur Freiheit.“

Auf den ersten Blick ergibt das nicht allzu viel Sinn. Ich hatte an das Gegenteil geglaubt. Ich hatte gedacht, ich würde Freiheit verlieren, wenn ich mich an einheitliche Rhythmen halten würde. Ich wäre weniger effektiv. Mein Sinn für Abenteuer und Spannung würde mir abhandenkommen. Ich könnte sogar den Sinn und Zweck meines Lebens abschwächen. Schließlich ist es langweilig und wenig effektiv, immer das Gleiche zu machen, oder?

Da lag ich falsch.

Und zwar zu hundert Prozent. In Wahrheit sind effektive Rhythmen (also mächtige Gewohnheiten, die wir im Leben durchgängig einhalten) sogar der Treibstoff für Erfolg und einen tieferen Lebenssinn. Allen meinen Studien und Erfahrungen zufolge sind es Menschen, deren Leben in einem bestimmten Takt abläuft, die besonders erfolgreich und erfüllt leben – nicht nur im Beruf, sondern auch im Privatleben. Das Problem daran ist aber, dass wirklich großartige Rhythmen, die das Familienleben verbessern, eher selten sind – besonders dann, wenn es um unsere Kinder geht.

Aus genau diesem Grund habe ich *The Family Board Meeting* geschrieben. Ich wollte damit einen Rhythmus teilen, der für Familien auf der ganzen Welt, auch ihre Kinder, ansprechend, inspirierend und effektiv ist. Die Ergebnisse dieser Methode hatte ich selbst in der Beziehung mit

meinen Kindern gesehen, deshalb war es mein Wunsch, dass andere ebenfalls eine solche Verbindung erleben können.

Einer meiner besten Freunde, Pete Kuc, stellte mir Mike und Lindsay McCarthy an einem entspannten Strandtag mit meiner Familie vor. Aus den wichtigen Werten, die wir teilten, entstand schnell eine Freundschaft: Liebe zur Familie und der feste Vorsatz, uns ständig zu verbessern, was die Erziehung unserer Kinder angeht. Wir waren uns einig, wie wichtig feste Abläufe und die Methoden der Persönlichkeitsentwicklung auch für unsere Kinder sind.

Es war offensichtlich, dass auch Mike und Lindsay großzügige Persönlichkeiten waren. Sie hatten sich in ihre *Miracle-Morning*-Methoden vertieft und sie gemeinsam mit Hal so angepasst, dass sie ihre Kinder mit einbeziehen konnten. Das stellte sich als ein großer Erfolg heraus. Meine Frau und ich begannen schnell, von ihnen zu lernen.

Hal und ich waren uns zwar schon bei verschiedenen Events begegnet, aber wir hatten bis zu diesem Zeitpunkt beide noch nicht darüber nachgedacht, die Strategien des jeweils anderen anzuwenden. Mike und Lindsay, diese geborenen Vermittler, brachten uns endlich auf die Idee, zu schauen, was der jeweils andere macht, und seine Ansätze selbst auszuprobieren. Ich bin so froh, das getan zu haben!

Heute sitze ich hier und bin nicht nur ein großer Fan des *Miracle Morning*, sondern gemeinsam mit meiner Familie auch eine der ersten Versuchspersonen der Methoden aus *Miracle Morning für Eltern & Familien*. Wir haben uns 45 Tage lang mit unseren Kindern der Herausforderung gestellt, die Mittel aus diesem Buch anzuwenden. Dabei konnten wir jeden Tag beobachten, wie wir tiefer und stärker mit uns selbst und den anderen verbunden waren, und immer besser ins Gleichgewicht kamen.

Mike, Lindsay und Hal haben hier einen Fahrplan für dich und deine Kinder geschrieben. Wenn du verbessern kannst, wie du jeden Morgen in den Tag startest, veränderst du dadurch deinen ganzen Lebensweg.

Eine Familie zu gründen und zu führen kann ganz schön schwierig sein. Wir müssen uns einer Welt voll neuer Technologien, sozialer Verwerfungen

und Herausforderungen stellen. Unsere Kinder stehen vor Problemen, die wir uns als Kinder nicht einmal hätten vorstellen können. Eine Frage geht uns deshalb ständig durch den Sinn: Wie können wir unsere Kinder unterstützen und dabei gleichzeitig unsere Beziehung zu ihnen verbessern?

Ich erinnere mich daran, dass Napoleon Hill einmal so etwas gesagt hat wie: „Die wichtigste Bildung bereitet uns auf alle praktischen Belange des Lebens vor.“ Leider ist das heutzutage aber nicht immer unbedingt die oberste Priorität in unserem Bildungssystem. Unsere Aufgabe als Eltern ist es, diese Lücken zu füllen und unseren Kindern die bestmögliche Erziehung im Hinblick auf dieses Ziel zu vermitteln.

Ich glaube daran, dass der Schlüssel dazu in *Miracle Morning für Eltern & Familien* liegt.

Es gibt zwei Gründe dafür, dass ich an dieses Buch glaube:

Zum einen habe ich die „C.H.A.R.M.S.“ bereits in meinem eigenen Familienleben eingesetzt und die Ergebnisse davon gesehen. Ich habe eine tiefe Verbindung zu meinen Kindern und meiner ganzen Familie erlebt und gesehen, wie ihr Selbstvertrauen und ihre Dankbarkeit gewachsen sind.

Zum anderen weiß ich mit absoluter Sicherheit, dass die Autoren dieses Buchs – Mike, Lindsay und Hal – auch hinter den Kulissen inspirierende und authentische Menschen sind. Bei zu vielen Persönlichkeitsentwicklungsgurus läuft es wie beim Zauberer von Oz: Auf der Bühne zeigen sie sich fast übermächtig, aber sobald sie davon herabsteigen, sind sie schwach, leer und distanziert. Ich lasse mir nicht mehr von jedem Ratschläge geben, vor allem nicht mehr von Menschen, die ein Image präsentieren, aber ein ganz anderes leben – und ganz besonders dann nicht, wenn es um meine Familie geht. Mike, Lindsay und Hal sind der wahre Jakob. *Miracle Morning für Eltern & Familien* ist authentisch. Und es schafft echte Ergebnisse.

Nicht alle Methoden und Ratschläge da draußen wirken inspirierend, effektiv und dauerhaft. Aber ganz selten begegnet einem ein Rhythmus, der

wirklich funktioniert und hält, was er verspricht. In *Miracle Morning für Eltern & Familien* findest auch du einen, der zu dir passt.

In Dankbarkeit

Jim Sheils

LINDSAYS EINLEITUNG



Es sind nicht nur die Kinder, die wachsen. Eltern wachsen auch. Wir beobachten unsere Kinder, um zu sehen, was sie mit ihrem Leben anfangen, aber sie beobachten uns genauso scharf. Ich kann meinen Kindern nicht sagen, sie sollen nach den Sternen greifen. Alles, was ich tun kann, ist, mich selbst danach zu strecken.

JOYCE MAYNARD, *amerikanische Schriftstellerin und Journalistin*

Früher wurde ich oft wach, wenn kleine Füße in unser Schlafzimmer donnerten und Ember, unsere Tochter, ins Bett kletterte. Meistens fing sie gleich an, meine Augenlider hochzuziehen und zu rufen: „Mami, bist du wach?“ Nachdem wir aufgestanden waren, frühstückten wir ganz schnell, zogen uns eilig an, warfen zügig alle Sachen ins Auto und rasten zur Bushaltestelle. Wenn mein Sohn Tyler sicher im Bus saß, verbrachte ich den Rest des Tages damit, hinter meiner Tochter herzuräumen.

Immer, wenn ich an einer Stelle Ordnung geschaffen hatte, drehte ich mich um und fand das nächste Chaos. Ganze Wochen zogen an mir vorbei, während ich im Supermarkt einkaufte, zur Krabbelgruppe ging und versuchte, wenigstens ein kleines Stückchen des Wäschebergs abzutragen.

Ich war weder produktiv noch organisiert. Stattdessen rannte ich einfach von einer Baustelle zur nächsten, ohne mir Zeit zum Durchatmen zu nehmen. Ich überlebte zwar, aber nicht besonders gut.

Ich war wie von einem Autopiloten gesteuert, nahm nicht mehr richtig am Leben teil und folgte dem Weg, den die Gesellschaft für mich bereitet hatte. Zusammen sahen Mike, ich und unsere Kinder aus wie das Bild einer perfekten, wohlhabenden Familie: erfolgreicher Geschäfts- und Ehemann,

Hausfrau und Mutter, zwei Kinder, ein älterer Junge und ein kleines Mädchen. Wir wohnten in einem großen Haus auf einem Hügel, mit Aussicht auf eine malerische Wiese und einen Fluss. Die perfekte, glückliche Familie. Aber waren wir das auch?

Ich wachte morgens nicht so aufgeregt auf wie Ember. Sie konnte es kaum erwarten, den neuen Tag zu beginnen, an dem sie Schmetterlingen nachjagen und mit Bauklötzen Türme errichten würde. Ich dagegen hatte schon Schwierigkeiten, mich überhaupt aus dem Bett zu quälen. Irgendetwas war hier ganz und gar nicht in Ordnung.

Ich suchte nach Antworten, aber an unserem Familienleben änderte sich nicht viel – bis ich einen Vortrag von Hal Elrod hörte, bei dem er über den *Miracle Morning* und seine einzigartige Kombination aus Morgenritualen sprach, die er die „Life S.A.V.E.R.S.“ nannte. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt schon seit Jahren meditiert und Tagebuch geschrieben, aber nicht immer morgens und nicht regelmäßig.

Zu hören, wie Hal seine Depression überwunden hatte und von ganz unten wieder zurückgekommen war, war so inspirierend, dass ich beschloss, es auch auszuprobieren. Ich würde anfangen, den *Miracle Morning* anzuwenden und die Life S.A.V.E.R.S. in mein Leben zu lassen.

Mike und ich hörten Hal bei der *1Life-Fully-Lived*-Konferenz (www.1LifeFullyLived.org) im Oktober 2014 in Reno, Nevada, sprechen. Auf dem Flug nach Hause las ich das ganze Buch in einem Rutsch durch. Wir beschlossen, den *Miracle Morning* gemeinsam auszuprobieren, und haben es bisher nie bereut.

Nachdem wir ihn eine Weile angewendet hatten, begannen die Kinder morgens in unseren Meditationsraum zu kommen und uns zu fragen, was wir da machten. Wir erklärten ihnen, dass wir unsere Life S.A.V.E.R.S. machten und beschlossen, sie ihnen auch beizubringen. Danach machten sie den *Miracle Morning* mit uns zusammen. Es wurde zu einer wichtigen Familienaktivität, den Tag so zu beginnen.

Spulen wir jetzt vor zu der *1Life-Fully-Lived*-Westküstenkonferenz 2015 in Sacramento in Kalifornien. Hal war wieder der Hauptredner, aber dieses

Mal durfte ich auch etwas präsentieren! Der Gründer, Tim Rhode, ist ein guter Freund von uns, und er hatte gemerkt, dass ich mich zum Besseren verändert hatte. Tim erkennt Menschen, die von der Arbeit seiner gemeinnützigen Organisation profitiert haben, und gibt ihnen Chancen, deshalb fragte er mich, ob ich einen Workshop zum Thema „Vision Boards“ halten wollte. Dieses Angebot konnte ich natürlich nicht ablehnen.

Beim Willkommensempfang für alle Redner traf ich Hal. Ich erzählte ihm, dass ich unseren Kindern die Life S.A.V.E.R.S. beigebracht hätte, und dass der *Miracle Morning* großen Einfluss auf unsere Familie gehabt hätte. Er war begeistert! Ich erwähnte, dass unser Sohn uns nach Kalifornien begleitet hätte und sich freuen würde, wenn er Hal das Buch mit seinen Affirmationen zeigen könnte.

Am nächsten Tag beim Frühstück sagte Tyler stolz seine Affirmationen für Hal auf, und dieser gab ihm voller Freude ein Autogramm in sein Buch. Dann fragte er Tyler, ob er gern in seinem neuen *Miracle-Morning*-Buch vorkommen wollte. Tyler war so aufgeregt, dass er nicht mehr still stehen konnte, und rief: „Ja, ja, ja!“ Dann fragte Hal Mike und mich, ob wir Interesse hätten, darüber zu sprechen, das Buch mit ihm gemeinsam zu schreiben.

Ein paar Tage später wachte ich mitten in der Nacht auf und hatte die Idee im Kopf, ein Kinderbuch zu schreiben, in dem ich aus jedem der Life S.A.V.E.R.S. ein Gedicht machte. Sofort setzte ich mich an den Computer und begann zu tippen. Was dabei herauskam waren Haiku, einer für jeden der Life S.A.V.E.R.S., und Übungen, die Kinder mit ihren Eltern gemeinsam machen konnten.

Ich zeigte sie Mike, um zu sehen, was er davon hielt, und er sagte, ich solle sie Hal schicken. Hal antwortete am nächsten Tag und fragte, ob wir immer noch Interesse daran hätten, mit ihm gemeinsam ein Buch für seine Reihe zu schreiben. Natürlich sagten wir „Ja“. Tyler hatte ja keine Ahnung gehabt, dass seine Eltern an Hals Buch mitwirken würden, als der ihn fragte, ob er darin vorkommen wollte!

Ich möchte nicht behaupten, dass es bei uns morgens nicht immer noch ab und zu ein wenig stressig zugeht, aber insgesamt sind wir viel glücklicher. Wenn Ember jetzt morgens zu uns ins Schlafzimmer kommt, sind wir meistens schon wach. So können wir sie mit einem Lächeln und einer Umarmung begrüßen. Da fängt der Morgen gleich viel schöner an, als wenn einem jemand die Augenlider hochzieht!

Der *Miracle Morning* hat uns aber nicht nur friedlichere Morgenstunden geschenkt, ich habe dadurch Mut und einen Sinn im Leben gefunden. Ich bin ein besserer Mensch und dadurch auch ein besserer Elternteil geworden. Die Life S.A.V.E.R.S. auszuführen, bevor die Kinder aufwachen, erlaubt es mir, meine eigene Sauerstoffmaske aufzusetzen, bevor ich ihnen helfe.

Der *Miracle Morning* hat mir den Mut geschenkt, eine Schule für Tyler zu finden, die es uns erlaubt, das Leben unserer Träume zu führen. Außerdem habe ich dadurch das Selbstvertrauen gefunden, dieses Buch zu schreiben. Ich bin einen Halbmarathon gelaufen und habe dabei über 1.000 Dollar Spenden für Tylers Schule gesammelt, und ich halte inzwischen häufiger Events bei *1Life Fully Lived*.

Mike und ich unterstützen Tim kräftig, indem wir dafür gesorgt haben, dass das *1Life Fully Lived Personal Development Seminar* an der Ostküste stattfinden konnte – sowohl finanziell, als auch, wie Mike es ausdrückt, „indem wir die Sitze mit Hinterteilen füllten“. Meine Lieblingsaufgabe ist aber nach wie vor, meinen Kindern den *Miracle Morning* beizubringen und ihn mit ihnen gemeinsam kindgerechter zu gestalten.

In diesem Buch zeigen wir dir, wie wichtig es ist, eine Morgenroutine zu haben. Wir bringen dir Schritt für Schritt bei, wie du morgens am besten aus dem Bett kommst. Außerdem erklären wir dir, was du mit der ersten Stunde nach dem Aufstehen anfangen solltest.

Danach besprechen wir die drei *nicht ganz offensichtlichen Elternprinzipien*. Das erste Prinzip, *Selbstführung*, dreht sich darum, wie du am besten zum Vorbild für deine Kinder wirst. *Energiemanagement* hilft dir, dich konsequent um dich selbst zu kümmern und deinem Nachwuchs immer einen Schritt voraus zu sein. Bei *unerschütterlicher Konzentration*

geht es darum, dass du effektiver wirst, indem du deine Effizienz erhöhst. Zuletzt stellen wir dir die drei Fähigkeiten außergewöhnlich erfolgreicher Eltern vor: *Zielstrebigkeit*, *Verspieltheit* und *Perspektive*.

Ich möchte nicht von mir behaupten, zum Erziehungsguru geworden zu sein. Und dieses Buch wird auch nicht versuchen, dich an irgendeinem Standard für perfekte Eltern zu messen. Es soll dir nur helfen, dich selbst wieder zu finden und zu einem großartigen Vorbild und Elternteil für deine Kinder zu werden. Auf den kommenden Seiten wirst du lernen, wie du deine Kinder an den *Miracle Morning* heranführst. Und ich werde dir ein paar Tipps geben, wie du ihn anpassen kannst, wenn die lieben Kleinen nicht mitmachen wollen.

Dieses Buch ist aus meinem Blickwinkel formuliert, weil es so einfacher für uns ist, die Prinzipien mit dir zu teilen und dir die Geschichten zu erzählen. Mike und Hal sind zwar auf jeder Seite dabei, aber ich werde dich offiziell begleiten (die Ausnahme ist Mikes Einleitung), während wir dir helfen, deinen Morgen und dein Leben zu verändern.

Vor Kapitel drei bis zehn findest du jeweils ein Profil und Erziehungstipps von den weisesten und effektivsten Eltern, die wir kennen. Diese Menschen sind auch in anderen Lebensbereichen erfolgreich – und wir glauben, dass es kein Zufall ist, dass all diese Eltern ihren Tag mit einer *Miracle-Morning*-Routine beginnen.

Nimm dir diese außergewöhnlichen Eltern zum Vorbild, so wie wir, und erschaffe dir dein ganz eigenes Morgenritual. Denk dabei daran: Was bei ihnen funktioniert, muss nicht unbedingt auch bei dir passen. Jede Familie muss aufgrund ihrer eigenen Bedürfnisse, Glaubenssätze und Werte Entscheidungen treffen.

Wenn du bereit bist, dir jeden Morgen ein bisschen Zeit für dich selbst zu nehmen und deine Kinder mit einem Lächeln zu begrüßen, statt mit ewigem Chaos, dann hast du dir das richtige Buch ausgesucht.

Lindsay McCarthy

MIKES EINLEITUNG



Wenn wir alles täten, was wir wirklich können, wären wir erstaunt über uns selbst.

THOMAS EDISON, *amerikanischer Erfinder und Geschäftsmann*

Ich habe in meinem Leben zwei Dinge getan, die seinen Lauf massiv beeinflusst und die Person, die ich heute bin, entscheidend geprägt haben. Das eine war, Kinder zu bekommen, das zweite, mit dem *Miracle Morning* anzufangen. Nichts anderes hat mich so inspiriert und in die Lage versetzt, in jedem Sinne des Wortes ein besserer Mensch zu werden.

Kinder zu bekommen ist meiner Meinung nach eine der größten Abenteuerreisen, die man unternehmen kann. Nichts ist wichtiger als Minimenschen (also Kinder) zu erschaffen, zu lieben und ihnen das Rüstzeug mitzugeben, das sie brauchen, um zu wachsen, zu gedeihen und dadurch ihre einzigartigen Fähigkeiten und Talente zu entwickeln und mit der ganzen Welt zu teilen. Ich wusste schon immer, dass ich einmal Vater werden wollte, aber warum, war mir nie ganz klar – bis ich mein erstes Kind bekam. Auch dann passierte es aber nicht über Nacht. Stattdessen fand ich jeden Tag ein kleines bisschen besser in meine Vaterrolle hinein. Mein Leben bekam einen neuen Sinn und eine tiefgehende, neue Klarheit.

Ich lernte, mit meinen Ängsten zu tanzen, statt mich von ihnen überwältigen zu lassen, und dadurch wurde ich zu einem neuen Menschen. Ich tauschte mein Ego gegen etwas Neues ein und änderte meine Prioritäten, sodass die Person, die ich in der Welt war, gewissermaßen ein

Upgrade bekam. Plötzlich lebte ich für mehr als für mich selbst. Ich wurde zum Vater, der rein zufällig auch noch Unternehmer, Leader, Coach, Trainer, Ehemann, Sohn und jetzt auch noch Autor war.

Trotzdem, das wurde mir klar, kam die Vaterschaft an allererster Stelle vor allen anderen Rollen. Diese Verwandlung war nicht immer ganz einfach, ab und zu verlor ich mich selbst auch ein wenig in diesem Prozess. Es stellte sich aber heraus, dass es letzten Endes eine gute Sache war, weil ich mein wahres Selbst nur dadurch finden konnte. Meine Kinder großzuziehen und die Life S.A.V.E.R.S. anzuwenden, hat mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin, und beide Elemente haben weiterhin größten Einfluss darauf, wer ich morgen sein werde. Weil ich Kinder habe, habe ich mir fest versprochen, die beste Version meiner selbst zu werden und positiven Einfluss auf die Welt zu nehmen.

Ich verstand, dass eine Welt, in der meine Kinder leben sollten, dringend verbessert und geheilt werden musste, und dass ich meinen Teil dazu beitragen müsste. Manchmal fühlt es sich so an, als laste das ganze Gewicht der Welt auf meinen Schultern. Aber dann merke ich, dass ich diese Last mir Freuden trage, wenn es ein besseres Leben für meine Familie bedeutet – und für alle anderen Familien auch. Ich nehme das nicht leicht. Wenn wir alle zusammen die Welt zum Besseren verändern, wird die Welt unserer Kinder zur besten Version ihrer selbst. Sie wird zu einem gesunden, fröhlichen und harmonischen Ort, an dem Kinder leben und in dem sie wachsen können.

Damit bin ich nicht allein, das weiß ich. Viele andere Eltern, wie du, unternehmen mutig Schritte für ihre eigene Entwicklung, damit sie einen möglichst großen Unterschied für die Welt ihrer Kinder und Kindeskinde machen können. Diese Eltern inspirieren mich jeden Tag. Viele von ihnen haben ihre Geschichten zu diesem Buch beigetragen und ihre Weisheiten und Probleme mit Lindsay und mir geteilt. Ich glaube fest daran, dass die gesamte Menschheit gerade beginnt, zu erkennen, dass wir selbst die Helden und Heldinnen unseres Lebens werden müssen. Mahatma Gandhi hat gesagt: „Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“ Das sind wir.

Wir haben die Gelegenheit, in nur einer Generation die ganze Welt zum Besseren zu verändern. Wenn unsere Kinder uns beobachten, lernen sie, wie sie ebenfalls zu den Menschen werden können, die sie sein müssen, um einen Unterschied für die Welt zu machen. Alles beginnt damit, was wir unseren Kindern zu Hause beibringen. Ich kann mir keine bessere Methode vorstellen, das Bewusstsein für unseren Planeten von Grund auf zu verändern, als unseren Kindern beizubringen, jeden Morgen aufzustehen und die Persönlichkeit zu formen, die sie sind.

Der *Miracle Morning* verwandelt jeden, der ihm folgt, das ist eine Tatsache. Wenn der *Miracle Morning* also jedes einzelne Leben verändern kann, was wird er dann für einen Einfluss auf deine Kinder und dein Familienleben haben? Wie verbesserst du dich, deine Familie und die ganze Welt, indem du täglich diese paar einfachen Übungen durchführst? Wenn ich mir vorstelle, dass Familien auf der ganzen Welt gemeinsam die Life S.A.V.E.R.S. machen, gibt mir das große Hoffnung für die Welt, die wir gemeinsam erschaffen.

Stell dir eine Welt vor, in der es ganz normal ist, sich gegenseitig zu unterstützen und zu ermutigen. Die Life S.A.V.E.R.S. durchzuführen und anderen beizubringen, wie sie ebenfalls ihren Morgen gewinnen können, ist die überraschend einfache Methode, mit der wir dafür sorgen können, dass es so wird. In diesem neuen normalen Leben werden Verletzlichkeit, Authentizität und Mitgefühl einen viel höheren Stellenwert haben als unser materieller Besitz, unsere Errungenschaften und die Größe unseres Hauses oder Bankkontos. Sobald wir beginnen, uns darauf zu konzentrieren, uns selbst weiterzuentwickeln, wird alles andere ganz natürlich folgen und sich ebenfalls verbessern.

Herzlichen Glückwunsch, dass du dieses Buch in die Hand genommen und dich für das Großartige entschieden hast, das in dir und deinen Kindern schlummert.

Ich bin übrigens auch kein Erziehungsexperte und werde wahrscheinlich keine Preise für meine Erziehungsmethoden gewinnen, aber ich bemühe mich stets, mir bewusst zu machen, wo meine Schwächen als Elternteil und Mensch liegen. Du wirst nicht über Nacht zum Meister deiner selbst und

deiner Rolle als Elternteil. Vermutlich wirst du sogar dein ganzes Leben lang daran arbeiten müssen, irgendetwas zu meistern. Wenn du aber jeden Morgen aufstehst und einen kleinen Schritt in die richtige Richtung machst, wirst du erstaunt sein, wie schnell dein Leben sich verbessert.

So, wie ein Fluss eine Schlucht durch die Felsen schneidet, kannst du zu einem Menschen werden, der voll aus dem Leben schöpft. Das geschieht nicht an einem Tag, es geschieht jeden Tag ein bisschen. Als erfolgreicher Unternehmer und Geschäftsführer habe ich noch keine bessere Methode gefunden, meine Führungsqualitäten zu verbessern, als den *Miracle Morning*. Er gibt dir alle Werkzeuge an die Hand, die du brauchst, um dich selbst effektiver zu führen. Sobald du es schaffst, dich selbst zielgerichtet zu führen, kannst du es auch für andere viel besser tun. Dann wirst du zum Leader in deiner Familie und bei der Arbeit.

Ich hoffe, du nimmst bei deiner Entdeckungsreise in dein eigenes grenzenloses Potenzial wahr, wie sehr du ein erfülltes Leben verdienst und wie sehr du es wert bist. Ich glaube an dich, sogar, wenn du es – noch – nicht tust.

Wir alle haben besondere Gaben und Talente, die wir uns im Leben erschließen und mit anderen teilen müssen. Der nächste logische Schritt dazu ist, dieses Buch zu lesen und dir vorzunehmen, die Life S.A.V.E.R.S. anzuwenden.

Viel Erfolg, gute Reise und Carpe Diem!

Mike McCarthy

1. WARUM DER MORGEN WICHTIG IST

(wichtiger, als du glaubst)



Wenn John Lennon recht hatte und das Leben das ist, was uns passiert, während wir andere Pläne schmieden, dann ist Kinder haben das, was passiert, wenn alles auf den Kopf gestellt ist und ausläuft, und wir weder ein Handtuch, noch einen Lappen, noch unsere leise Stimme finden können.

KELLY CORRIGAN: *Lift*

„Und der Preis für die *schlechteste Frühaufsteherin* geht an Lindsay!“ Genau, als ich in der siebten Klasse einen Schulausflug mit Übernachtung machte, wählten meine Zimmergenossinnen mich für diesen Preis aus. Anscheinend war es so offensichtlich, wie sehr ich den Morgen hasste, dass es mich komplett definierte. Wenn du mir damals erzählt hättest, dass ich eines Tages mit meinem Mann zusammen ein Buch schreiben würde, das Leuten helfen soll, früh aufzustehen und bessere Menschen zu werden, hätte ich dich wahrscheinlich für verrückt erklärt. Aber hier sind wir!

Wachst du manchmal auf und fühlst dich direkt überfordert? Ich gehe jede Wette ein, dass es den meisten Eltern so geht. Viele von ihnen stellen nicht mal einen Wecker. Ihr Tag beginnt, wenn die Kinder hungrig, energiegeladen und aufmerksamkeitsbedürftig ins Schlafzimmer stürmen.

Was wäre, wenn du deinen Tag mit dieser einen Stunde Ruhe und Frieden starten könntest, die du dir erträumst? Mit einem aufgeräumten geistigen Raum, in dem du dein Gefühl von Eleganz und Würde

wiederfinden und danach auf eine geordnete, selbstbestätigende Weise weitermachen kannst? Leider weißt du aber, dass du das nicht kannst – oder vielleicht doch, aber nicht ausgerechnet heute. Vielleicht, wenn die Kinder ausziehen und an die Uni gehen.

Es ist kein Wunder, dass die meisten Eltern den Tag damit beginnen, etwas aufzuschieben, den Zeitplan von den Kindern bestimmen zu lassen und ihrem Unterbewusstsein damit die Botschaft zu schicken, dass sie nicht genug Energie oder auch nur Willenskraft haben, um aus dem Bett zu kommen. Sie denken, der neue Tag könne auch nur wieder im Chaos versinken, in dem die eigenen Ziele und die Ziele der Kinder aus dem Fenster fliegen, während die Eltern wie aufgezogen herumwuseln, um die unmittelbaren Bedürfnisse der Kleinen zu befriedigen. Es besteht schließlich kein Zweifel, wer zuerst kommt. Die Kinder sind immer deine oberste Priorität, oder etwa nicht?

Dazu kommt natürlich noch die Tatsache, dass die meisten Menschen glauben, sie seien keine Frühaufsteher, und dass die „Aufschieberitis“ bereits früh im Leben auftritt.

Aber was wäre, wenn du das ändern könntest?

Was wäre, wenn du es als das erste Geschenk betrachten könntest, das das Leben dir morgens macht, wenn der Wecker klingelt? Früh aufzustehen schenkt dir die Zeit, die du brauchst, um die Person zu werden, die du sein musst, um all deine Ziele und Träume – für dich selbst und deine Kinder – zu erreichen, während der Rest der Welt noch schläft.

Du denkst jetzt wahrscheinlich: „Das alles klingt toll, Lindsay. Aber ich bin nun mal kein Morgenmensch.“

Das verstehe ich. Wirklich. Damit sagst du nichts, was ich mir nicht auch schon tausend Mal erzählt habe. Und glaub mir, ich habe sehr oft versucht, die Kontrolle über meinen Morgen zu übernehmen und es nicht geschafft. Aber das war, bevor ich den *Miracle Morning* entdeckte.

Hör mir kurz zu. Ich wette, du willst nicht nur den nächsten Peyton Manning großziehen, du würdest auch gern aufhören können, dir Sorgen

darüber zu machen, dass am Ende des Geldes noch so viel Monat übrig ist oder du deine Ziele verfehlen könntest, und all die starken negativen Gefühle loslassen, die diese Herausforderungen mit sich bringen. Habe ich recht? Diese Dinge stehen dir auf der Reise zum effektiven Elternteil im Weg, weil sie dein Selbstvertrauen beeinträchtigen und dich davon abhalten, dich in Bezug auf dich selbst und dein Leben gut zu fühlen.

Ich glaube fest an den Ratschlag, den man zu Beginn jeder Flugreise bekommt: Zieh dir zuerst selbst die Sauerstoffmaske über und hilf erst dann deinem Kind. Wenn du wegen Sauerstoffmangels das Bewusstsein verlierst, kannst du nämlich gar niemandem helfen.

Viele Eltern können diese einfache Wahrheit nicht erkennen. Sie glauben, Liebe bedeute, immer die zweite Geige spielen zu müssen. Dabei haben sie immer so viel zu tun, dass sie nie dazu kommen, sich um ihre eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Mit der Zeit werden sie dadurch völlig erschöpft, nachtragend und überfordert.

Kommt dir das alles bekannt vor?

Dann sage ich dir:

Der Morgen ist der Schlüssel zu allem.

Wichtiger als die Zeit, zu der du deinen Tag beginnst, ist die *Denkweise*, mit der du deinen Tag angehst.

Es ist zwar nicht unwahrscheinlich, dass du dieses Buch liest, wenn deine Kinder schon ein paar Jahre alt sind, es kann aber auch sein, dass du es in einer frühen Phase deines Elternlebens in die Hand genommen hast, und das bedeutet, dass du dich vermutlich bereits überfordert fühlst und nach Lösungen suchst. Wenn das der Fall ist, ist es entscheidend, dass du lernst, den *Miracle Morning* umzusetzen, während die Kinder noch schlafen, damit du endlich ungestörte Zeit für dich bekommst. Hier ist die gute Nachricht: Es lohnt sich. Und es macht viel mehr Spaß und ist viel befriedigender, als du vielleicht erwartest.

Bevor wir allerdings genauer betrachten, *wie* du die Kontrolle über deinen Morgen übernehmen kannst, möchte ich dir erklären, *warum* du das