



Bodo Schäfer
AKADEMIE

Praxis-Handbuch

Die Gesetze der Gewinner

Bodo Schäfer



Das Praxis-Handbuch zum



Die ideale Ergänzung zum Bestseller
„Die Gesetze der Gewinner“

Praxis-Handbuch

Die Gesetze der Gewinner

Bodo Schäfer



Bodo Schäfer
AKADEMIE



© 2015 Bodo Schäfer Akademie GmbH, Bergisch Gladbach

Alle Rechte, auch der fotomechanischen Vervielfältigung und des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Bodo Schäfer Akademie GmbH bearbeitet oder vervielfältigt werden.

Kontaktadresse:

Bodo Schäfer Akademie GmbH

Gustav-Stresemann-Str. 19

51469 Bergisch Gladbach

Tel: 02202/98 94 0

Fax: 02202/98 94 231

E-Mail: info@bodoschaefer-akademie.de

Web: www.bodoschaefer-akademie.de

Weitere Informationen finden Sie unter folgenden Adressen:

Mehr über Bodo Schäfer

www.bodoschaefer.de

Bodo Schäfers Fernstudium für finanzielle Freiheit

www.7jahreskurs.de



*Es reicht nicht zu wissen,
wie man es tut.
Man muss es tun ...
Genau wie Sportler und Musiker
immer wieder üben müssen,
was sie theoretisch genau wissen.*

Bodo Schäfer



Inhaltsverzeichnis

Anstelle eines Vorworts – ein Brief an Sie	7
1. Arbeitsschritt: Treffe Entscheidungen	10
2. Arbeitsschritt: Lerne und wachse konstant.	14
3. Arbeitsschritt: Erlebe den heutigen Tag bewusst	18
4. Arbeitsschritt: Konzentriere Dich auf Deine Einkommen produzierenden Aktivitäten.	22
5. Arbeitsschritt: Werde zu einer Persönlichkeit	26
6. Arbeitsschritt: Tue es einfach	30
7. Arbeitsschritt: Gehe richtig mit Stress um.	34
8. Arbeitsschritt: Lerne, Schwierigkeiten zu meistern	38
9. Arbeitsschritt: Erfinde das Rad nicht neu	42
10. Arbeitsschritt: Entwickle Momentum.	46
11. Arbeitsschritt: Träume und lebe Deinen Traum	50
12. Arbeitsschritt: Achte auf Deinen Körper	54
13. Arbeitsschritt: Lass Dich von Ablehnung nicht entmutigen	58
14. Arbeitsschritt: Gib 110 Prozent.	62
15. Arbeitsschritt: Wachse an Deinen Problemen.	66
16. Arbeitsschritt: Sei Chef und Angestellter in einer Person	70
17. Arbeitsschritt: Setze Dir große Ziele	74
18. Arbeitsschritt: Gib anderen, was sie brauchen	78
19. Arbeitsschritt: Lass Dich nicht ablenken	82
20. Arbeitsschritt: Sei ein produktives Vorbild	86
21. Arbeitsschritt: Beginne alles Wichtige so schnell wie möglich.	90
22. Arbeitsschritt: Übernimm die volle Verantwortung.	94
23. Arbeitsschritt: Lerne, mit Angst umzugehen.	98



24. Arbeitsschritt: Konzentriere Dich auf Deine Stärken	102
25. Arbeitsschritt: Gib und vergib	106
26. Arbeitsschritt: Gehe klug mit Deinem Geld um	110
27. Arbeitsschritt: Errichte geduldig Dein Fundament	114
28. Arbeitsschritt: Umgib Dich mit Vorbildern	118
29. Arbeitsschritt: Akzeptiere Unzufriedenheit als treibende Kraft	122
30. Arbeitsschritt: Sei ein Adler und keine Ente	126
Eine mögliche Beschreibung von Gewinnern	131
24 Regeln für den Umgang mit Stress	137
Die drei Arten von Problemen.	139
Die sechs praktischen Schritte zur Problemlösung	140
24 goldene Regeln, um Menschen das zu geben, was sie brauchen	142
Zehn Punkte zum Umgang mit Angst.	144



*Zu wissen, was richtig ist,
und es nicht zu tun,
ist Feigheit.*



Anstelle eines Vorworts – ein Brief an Sie:

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich möchte Ihnen zu diesem Praxis-Handbuch gratulieren. Es zeigt, dass Sie die „Gesetze der Gewinner“ als das verstehen, was sie sein sollen: als ein Ansporn und ein Rezept für ein aktives, erfolgreiches und erfülltes Leben.

Auch wenn die Verkaufszahlen meiner Bücher phantastisch sind, so bin ich manchmal traurig. Denn nur 10% aller Käufer lesen ein Buch über die ersten zwanzig Seiten hinaus. Und von denen, die es bis zu Ende lesen, werden wieder nur verhältnismäßig wenige wirklich aktiv. Und genau darin liegt der Unterschied zwischen Wissen und Weisheit. Weisheit ist, das auch zu tun, was wir wissen.

Dafür können wir jede Hilfe gebrauchen – und darum ist dieses Praxis-Handbuch entstanden.

„Praxis“ steht für: Schneiden Sie die „Gesetze der Gewinner“ auf Ihr Leben zu.

„Hand“ steht für: handeln, tun.

„Buch“ steht für: eine schriftliche Erfolgskontrolle.

Es liegt an Ihnen, was die „Gesetze der Gewinner“ in Ihrem Leben bewirken. Sie haben die volle Verantwortung darüber. Denken Sie an den jungen Mann, der sich darüber beklagt, dass er jeden Mittag Tomaten-Käse-Sandwiches essen muss. Ihm sagt schließlich ein Kollege: „Wenn Du keine Tomaten-Käse-Sandwiches magst, dann sag‘ doch deiner Frau, sie soll dir etwas anderes machen.“ Der junge Mann erwiderte: „Um Himmels willen! Ich bin nicht verheiratet, ich mache meine Sandwiches selbst.“

Genauso ist es mit den „Gesetzen der Gewinner“. Sie bilden die Zutaten – aber Sie entscheiden, wie viel und was Sie davon wann verwenden. Allerdings sollten Sie sich auch nicht unnötig unter Druck setzen. Lernen sollte spielerisch stattfinden und Freude machen. Suchen Sie sich darum ein bis zwei Übungen heraus, die Ihnen heute am sinnvollsten erscheinen. Wenn Sie wenig Zeit haben, so akzeptieren Sie das. Es ist besser, sich nur einige Minuten mit den „Gesetzen der Gewinner“ zu beschäftigen, als gar nicht. Und für die nächsten Tage können Sie dann vielleicht etwas „großzügiger“ planen.

Auch sollten Sie nicht zu viel erwarten. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn Sie trotzdem alte Fehler wiederholen. Das ist vollkommen normal; mir selbst ist es oft so gegangen und es passiert mir heute noch. Ich habe gelernt, dann über mich selbst zu lachen. Und ich habe verstanden, dass es sechs Lernschritte gibt:

1. Lernschritt: Wir gehen über eine Straße und fallen in ein Loch. Nach langer Zeit klettern wir mühsam heraus.
2. Lernschritt: Wir gehen wieder die gleiche Straße entlang und fallen in das gleiche Loch. Wir ärgern uns über uns und klettern mühsam heraus.
3. Lernschritt: Wir gehen wieder die Straße entlang und fallen wieder in das Loch. Wir ärgern uns mächtig und klettern schneller heraus, weil wir inzwischen eine gewisse Übung darin haben.
4. Lernschritt: Wir gehen die Straße entlang, sehen das Loch rechtzeitig und machen einen großen Bogen darum herum.
5. Lernschritt: Wir gehen eine andere Straße entlang.
6. Lernschritt: Wir sind aus irgend einem Grund wieder auf der Straße und fallen prompt wieder in das Loch. Diesmal notieren wir schriftlich eine Warnung für die Zukunft: Es reicht langsam!

Durch die „Gesetze der Gewinner“ werden Sie viele „Löcher“ frühzeitig erkennen; darum bilden sie eine Abkürzung zu Ihrem Lebenserfolg. Aber trotzdem werden Sie das eine oder andere Loch von innen betrachten (wollen). Erfahrungen passen oft nur dem, der sie macht. Wichtig ist dabei das Prinzip der Schriftlichkeit (6. Lernschritt). Unser Gehirn wird uns betrügen, wenn wir nicht unsere Erkenntnisse notieren und regelmäßig lesen. Dafür ist das Praxis-Handbuch geschaffen.

Erfolg und Wohlstand ist Ihr Geburtsrecht. Folgen Sie Ihren Träumen, setzen Sie sich Ziele und **HANDELN** Sie. Denken Sie daran: Der einzige Grund, warum Sie Ihre Vorsätze nicht umsetzen: Der kleinere Mensch in Ihnen besiegt den größeren Menschen. Mögen Sie die Kraft haben, zu dem Menschen zu werden, der Sie sein könnten.

Herzlichst Ihr

Bodo Schäfer

1. Arbeitsschritt: Trenne Entscheidungen

Das Wort *Ent-Scheidung* macht deutlich, dass jede Entscheidung eine Scheidung bedeutet. Mit jeder Entscheidung wählen wir eine Möglichkeit und trennen uns gleichzeitig von allen anderen. Es ist nicht möglich, gleichzeitig an dem festzuhalten, was uns „Sicherheit“ gibt, und nach einer Vision zu greifen. Gewinner klammern nicht, sie halten nicht krampfhaft an einer Situation fest, die sie nicht befriedigt. Sie können ein Risiko eingehen, weil sie wissen, dass alles besser ist als eine unbefriedigende Minimalentscheidung. Gewinner orientieren sich bei ihren Entscheidungen an dem, was sie wirklich wollen. Sie treffen Entscheidungen rasch und bleiben lange dabei.

Leitsätze für heute

- Jede Entscheidung ist auch eine Trennung.
- Veränderungen beginnen immer mit Ent-Scheidungen – also mit Trennung.
- Wer sich nicht entscheidet, blockiert sein Wachstum.
- Es ist ein großer Unterschied, ob Sie spielen, um nicht zu verlieren, oder ob Sie spielen, um zu gewinnen.
- Wer auf Sieg setzt, hat eher die Möglichkeit des Sieges vor Augen.
- Das Leben ist zu kurz, um tagtäglich einer Arbeit nachzugehen, die wir nicht richtig lieben.
- Ein Ziel ist ständig in Bewegung. Wenn Sie einige Zeit zögern, um sich zu entscheiden, ist das Ziel schon außer Reichweite.
- Jede Entscheidung ist besser als gar keine.
- In den Momenten der Entscheidung bestimme ich mein Schicksal.
- Wenn ich Klarheit über meine Werte habe, fallen mir Entscheidungen leicht.

Das Zitat des Tages

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

Theodore Roosevelt



Praxisübungen

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

1. Tagesaufgabe

Ich trainiere meine Fähigkeit, mich schnell zu entscheiden. Ich stelle mir vor, es gäbe einen Entscheidungsmuskel, den ich jedesmal stärken, wenn ich eine schnelle Entscheidung treffe. Es gibt Menschen, die schauen sich die Speisekarte 15 Minuten lang an – und dann bestellen sie Spaghetti Bolognese.

Ich nehme mir heute vor, innerhalb von 30 Sekunden zu entscheiden, was ich essen und trinken will. Selbst auf die Gefahr hin, dass ich einmal etwas essen muss, was mir nicht schmeckt.

Ich treffe heute jede kleinere Entscheidung innerhalb von 30 Sekunden.

Welche Gelegenheiten könnte ich heute haben, meinen „Entscheidungsmuskel“ zu trainieren?

2. Tagesaufgabe

Um zu lernen, in mich hinein zu hören, frage ich mich bei allen Entscheidungen:

Was sind die Konsequenzen, wenn ich mich so entscheide?

Wird die Entscheidung, die ich gerade treffe, mir und den Menschen um mich herum Glück bringen?



3. Tagesaufgabe

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

Wer will ich in fünf Jahren sein?

Was will ich in fünf Jahren haben?

4. Tagesaufgabe

Welche „schwierige“ Entscheidung gibt es, die ich seit längerem vor mir her schiebe?

Welche Wahlmöglichkeiten habe ich dafür?

Mit welchen erfahrenen Menschen könnte ich darüber sprechen?

Das ist meine Deadline, bis wann ich mich definitiv entschieden haben muss:

Was ist mir besonders gut gelungen?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

2. Arbeitsschritt: Lerne und wachse konstant

Die Lebensphilosophie KLUW (Konstant Lernen Und Wachsen) trägt dazu bei, unseren Horizont zu erweitern. Wachstum ist das Prinzip des Lebens. Wenn etwas aufhört zu wachsen und sich zu verändern, dann stirbt es. Die Entscheidung, zu wachsen und zu lernen, müssen wir immer wieder bekräftigen, ansonsten verfallen wir unweigerlich in Verhaltensmuster und einen Lebensstil, der weit unter dem Niveau liegt, das wir verdienen. Für Gewinner bedeutet KLUW: Sie sind mit jedem Jahr weniger die Person, die sie früher waren, und mehr die, die sie gerne sein möchten. Zu lernen und zu wachsen ist ein Teil unseres Lebenssinns.

Leitsätze für heute

- Wir müssen am Lernen und Wachsen regelrecht Freude entwickeln. Je mehr wir lernen und wachsen, um so freier werden wir.
- Konstantes Wachsen und Lernen ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Wir haben viel mehr Energie, wenn wir so leben, dass wir unsere Bedürfnisse erfüllen.
- Wer wirtschaftlich tätig ist, der muss lernen und wachsen, oder er wird schwächer.
- Alles, was wir tun, bringt uns unserem Ziel näher, oder es entfernt uns davon. Es gibt kein „neutral“. Wir müssen uns darum immer fragen: „Welche Richtung habe ich eingeschlagen?“
- Unsere kleinen und großen Entscheidungen bestimmen, wie unsere Zukunft aussehen wird.
- Wenn wir in Ordnung sind, dann ist auch unsere Welt in Ordnung.
- Je mehr wir lernen und wachsen, desto mehr Verlangen haben wir, zu lernen und zu wachsen.
- Gewinner sind neugierig und sie wollen die Person kennen lernen, die sie sein könnten. Sie nutzen Lob und Tadel, um konstant zu lernen und zu wachsen.

Das Zitat des Tages

„Manche Menschen sterben vorzeitig, weil sie zuviel essen, andere sterben, weil sie zuviel trinken, und noch wieder andere verkümmern einfach und sterben, weil sie nichts anderes zu tun haben.“

Napoleon Hill



Praxisübungen

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

1. Tagesaufgabe

Ich nehme mir vor, mindestens zwei inspirierende Bücher pro Monat zu lesen. Mit der Zeit werde ich sogar ein bis zwei Bücher pro Woche lesen.

(Eine Liste von Büchern, die Bodo Schäfer empfiehlt finden Sie in unserem Online-Shop auf www.bodoschafer-akademie.de)

Mit diesen beiden Büchern beginne ich in diesem Monat:

1. _____
2. _____

Diese Bücher kommen in die engere Auswahl für die nächsten Wochen und Monate:

2. Tagesaufgabe

Ich überlege mir, welches Seminar ich besuchen könnte. (Informationen über Seminare mit Bodo Schäfer und seinem Team senden wir Ihnen ebenfalls gerne zu.)

Zu folgenden Themen möchte ich demnächst gerne ein Seminar besuchen:

3. Tagesaufgabe

Ich lege neben meinem Erfolgs-Journal zwei weitere Journale an: Ein Erkenntnis-Journal. Hier notiere ich alle Fehler und die Lehren, die ich daraus gezogen habe. Und ein Ideen-Journal, in dem ich alle meine Ideen aufschreibe.

4. Tagesaufgabe

Erstellen Sie eine Liste der Menschen in Ihrem Leben, von denen Sie am meisten lernen können. Legen Sie für jeden eine Karteikarte an und notieren Sie jedes Gespräch mit dieser Person. Tragen Sie dafür Sorge, mit jeder Person mindestens einmal monatlich in Kontakt zu treten.

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 6. _____ |
| 7. _____ | 8. _____ |
| 9. _____ | 10. _____ |

5. Tagesaufgabe

Ich erstelle eine Liste von zehn Personen, die ich gerne kennen lernen möchte, um von ihnen zu lernen:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Bitte notieren Sie hinter den zehn Namen Ihnen persönlich bekannte Personen, die wiederum diejenigen kennen, die Sie kennen lernen wollen (oder die jemanden kennen, der sie kennt).

6. Tagesaufgabe

Ich nehme mir fest vor, jeden Tag ein Kapitel in diesem Buch zu lesen.



Nachfolgend mein Leseplan für die nächsten 14 Tage:

Tag	Kapitel	Gelesen	Tag	Kapitel	Gelesen
_____	_____	☐	_____	_____	☐
_____	_____	☐	_____	_____	☐
_____	_____	☐	_____	_____	☐
_____	_____	☐	_____	_____	☐
_____	_____	☐	_____	_____	☐
_____	_____	☐	_____	_____	☐
_____	_____	☐	_____	_____	☐

7. Tagesaufgabe

Ich überlege, wie ich meine Effektivität in jedem der fünf Lebensbereiche um ein Prozent verbessern kann:

Gesundheit: _____

Beziehungen: _____

Finanzen: _____

Spirituelles/Emotionen: _____

Job/Lebenssinn: _____

Erfolgs-Journal für diesen Arbeitsschritt

Inwieweit habe ich heute das 2. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?
Was ist mir besonders gut gelungen?

Meine Lehren aus diesem Arbeitsschritt:

(Bitte auf separatem Blatt weiterschreiben, falls Platz nicht ausreicht)

3. Arbeitsschritt: Erlebe den heutigen Tag bewusst

Gewinner genießen jeden Tag als eine einmalige Chance. Sie betrachten und schätzen die Menschen um sie herum als das, was sie sind: Geschenke und Wunder. Sie gewinnen Kraft, indem sie sich auf die einfachen Dinge besinnen, welche die Grundlagen des Lebens bilden. Sie sind dankbar und lassen sich auch von Frustrationen nicht davon abbringen, vom Leben fasziniert zu sein. Gewinner nutzen den heutigen Tag.

Leitsätze für heute

- Wir sollten uns öfter darauf besinnen, wie wertvoll jeder Mensch ist, dem wir begegnen, und wie besonders jeder Moment, den wir erleben.
- Fragen Sie sich bei Sorgen und Problemen: Was wird in fünf Jahren von diesen Problemen noch übrig sein?
- Wir müssen nicht immer etwas tun; wir können auch manchmal nur sein.
- Wir müssen immer wieder innehalten, um nicht vom Strom des Dringlichen mitgerissen zu werden.
- Der heutige Tag ist eine einmalige Chance, die nicht wiederkehrt.
- Lassen Sie sich durch nichts Ihre gute Laune verderben. Sagen Sie sich: Das Schlimmste, was mir heute passieren kann, ist, einen wundervollen Tag zu haben.“

Das Zitat des Tages

„Das Geheimnis glücklicher Menschen ist die Fähigkeit, den Moment als Wunder zu erkennen und dafür dankbar zu sein.“

Bodo Schäfer



Praxisübungen

Ich erlebe den heutigen Tag bewusst und nutze ihn als Chance, indem ich mich zu folgenden Schritten verpflichte:

1. Tagesaufgabe

Heute denke ich ganz bewusst an die Menschen, die mein Leben bereichern. Ich suche besonders die Nähe einer dieser Personen und verbringe die Zeit mit ihr so, als wenn ich sie für eine lange Zeit nicht wiedersehen würde.

An welche Personen denke ich heute?

Mit welcher dieser Personen will ich heute besonders viel Zeit verbringen?

2. Tagesaufgabe

Sollte ich heute im Stau stehen oder mir sonst etwas Widriges zustoßen, so vertausche ich Frustration mit Faszination. Das Schlimmste, was mir heute widerfahren kann, ist, einen wundervollen Tag zu erleben.

Was ist heute passiert und wie habe ich darauf reagiert?
(Schreiben Sie auf einem Blatt Papier weiter, falls der Platz nicht ausreicht.)



3. Tagesaufgabe

Ich schreibe mir heute 25 Dinge auf, für die ich dankbar bin. Dadurch werde ich das Leben noch mehr lieben und mich reich fühlen. Statt sinnlos Zeit mit Warten zu vergeuden, nutze ich Pausen, um mich an noch mehr Punkte zu erinnern, für die ich dankbar sein kann. Auf diese Weise wird heute jedes Warten zu einem Geschenk.

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 6. _____ |
| 7. _____ | 8. _____ |
| 9. _____ | 10. _____ |
| 11. _____ | 12. _____ |
| 13. _____ | 14. _____ |
| 15. _____ | 16. _____ |
| 17. _____ | 18. _____ |
| 19. _____ | 20. _____ |
| 21. _____ | 22. _____ |
| 23. _____ | 24. _____ |
| 25. _____ | |

4. Tagesaufgabe

Der heutige Tag ist nicht, wie er ist, sondern er ist das, was ich aus ihm mache. Ich beschließe darum jetzt, den heutigen Tag als eine Chance zu sehen und ihn als solchen zu nutzen. Jeden einzelnen Moment werde ich heute als Bereicherung sehen. Jede Begegnung als ein Geschenk. Jede Minute als eine Gelegenheit. Jede Sekunde mit einem lieben Menschen als ein Wunder.

Was will ich aus dem heutigen Tag machen? Welche Chancen bietet er mir?



5. Tagesaufgabe

Ich setze mich heute 15 Minuten an einen stillen Ort und meditiere oder tue nichts.

Erfolgs-Journal für diesen Arbeitsschritt

Inwieweit habe ich heute das 3. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?
Was ist mir besonders gut gelungen?

Meine Lehren aus diesem Arbeitsschritt:

4. Arbeitsschritt: Konzentriere Dich auf Deine Einkommen produzierenden Aktivitäten

Wir werden für den Wert bezahlt, den wir in den Markt einbringen. Wieviel Sie wert sind, bestimmen Sie ganz alleine. Wenn Sie mehr Geld verdienen möchten, müssen Sie Ihren Wert im Markt erhöhen, indem Sie mehr Ergebnisse erzielen. Der beste Weg dazu ist der, sich auf die so genannten EPAs (die Einkommen Produzierenden Aktivitäten) zu konzentrieren. Nicht immer gelingt aber alles gleich gut. Es gibt „Sommerzeiten“, in denen alles gelingt, aber auch Zeiten tiefen „Winters“, in denen nichts funktioniert. Für jeden Erfolg ist es wichtig, das Prinzip SINALOA (Safety In Numbers And Law Of Average) anzuwenden. Das heißt so viel wie: Ihre Sicherheit liegt in den Zahlen und dem Gesetz des Durchschnitts. Immer, wenn Sie eine Tätigkeit oft machen, ergibt sich aufgrund der hohen Zahl das Gesetz des Durchschnitts – dadurch hängt Ihr geschäftlicher Erfolg nicht mehr vom Glück oder Pech ab. Was auch immer für Sie die EPAs sind: Sie müssen sie oft tun, denn nur dann haben Sie eine Garantie, erfolgreich zu sein. Haben Sie dabei keine Angst vor Fehlern. Sie sind wichtige Bausteine unserer Entwicklung. Aus einmal gemachten Fehlern sollten wir lernen und sie möglichst nicht wiederholen.

Leitsätze für heute

- Der Markt bezahlt jedem genau das, was er wert ist. Wieviel Sie wert sind, bestimmen Sie ganz alleine.
- Gewinner kennen ihre EPAs und üben sich darin, so viel Zeit wie möglich auf sie zu verwenden. Sie verlassen sich auf SINALOA.
- Gewinner machen nicht die außergewöhnlich schwierigen Dinge gut, sondern einige einfache Dinge außergewöhnlich gut.
- Gewinner sprechen von einem „Winter“ nicht als persönlichem Fehlschlag, sondern sie erkennen an, dass er ein Teil des Systems ist.
- Fehler sind für unsere Entwicklung mindestens genauso wichtig wie Erfolge.

Das Zitat des Tages

„Im Beruf habe ich es mir angewöhnt, Menschen nur nach ihren Ergebnissen zu beurteilen. Ergebnisse sprechen eine viel deutlichere Sprache als schöne Worte.“

W. Clement Stone



Praxisübungen

Ich werde heute den Prozentsatz meiner Einkommen produzierenden Aktivitäten verbessern, indem ich mich verpflichte, die folgenden Schritte durchzuführen:

1. Tagesaufgabe

Ich überlege, wie ich meine Zeit gestern verbracht habe:

Ich mache mir bewusst, dass sich nicht viel ändern wird, wenn ich meine EPAs nicht gezielt plane. Ich frage mich: Was kann ich heute konkret tun, um stärker in den Bereichen zu arbeiten, die mein Einkommen bestimmen?

2. Tagesaufgabe

Ich finde heraus, wie viele EPAs ich in meinem Geschäft innerhalb einer Woche oder eines Monats durchführen muss, um auf der ganz sicheren Seite zu sein.

Sobald ich diese Zahl kenne, treffe ich den Entschluss, drei Monate lang SINALOA für mich arbeiten zu lassen.

An welchem Datum überprüfe ich, wie SINALOA bezüglich meiner EPAs gewirkt hat?

3. Tagesaufgabe

Wenn ich gerade einen „Sommer“ erlebe, dann weiß ich, dass ein „Winter“ kommen wird. Ich weiß jetzt, dass es jetzt Zeit ist, die Ernte einzufahren. Darum verdoppele ich jetzt meine Anstrengungen. Ich beschließe, mich durch keinen Winter von meinen Zielen abbringen zu lassen.

Was kann ich jetzt besonders gut machen, um den nächsten Winter besser zu überstehen?

4. Tagesaufgabe

Um einen „Winter“ überstehen zu können, muss ich mich gut vorbereiten. Ich entschieße mich, jeden Tag ein Kapitel in diesem Buch zu lesen. Darüber hinaus beschließe ich, Seminare zu besuchen, um als Persönlichkeit zu wachsen.

Zu welchem Seminarthema werde ich mich als Nächstes anmelden?

5. Tagesaufgabe

Ich notiere mir die Namen von fünf Persönlichkeiten, die ich bewundere. Ich lese Bücher über Sie oder lerne sie persönlich kennen. Zu jedem notiere ich mir, wie sie mit Misserfolgen und persönlichen Fehlern umgegangen sind.

1.

2.

3.

4.

5.

Inwieweit habe ich heute das 4. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?
Was ist mir besonders gut gelungen?

[illegible][illegible]

5. Arbeitsschritt: Werde zu einer Persönlichkeit

Damit sich unsere Lebensumstände verändern können, müssen wir zuerst uns verändern. Es ist wie in der Schule. Wir beginnen in der ersten Klasse, dann kommen wir in die zweite und dann in die dritte Klasse. Das Prinzip dahinter lautet: Wenn wir besser werden, wird unser Spiel größer. Wir verbessern uns nicht, indem wir auf bessere Umstände hoffen, sondern indem wir das Beste aus dem machen, was wir gerade haben. Einer der effektivsten Wege, uns zu verbessern, ist, durch unser Werk zu wachsen. Wer sich ein besseres Leben wünscht, der sollte darum so schnell wie möglich beginnen, hart zu arbeiten. Dabei wird uns nicht alles gelingen und wir müssen viel säen, denn wir dürfen uns nicht auf ein einziges Korn verlassen. Dabei brauchen wir Geduld – Wachstum braucht Zeit. Lassen Sie sich auf dem Weg nicht von den sechs Hindernissen (Arroganz, Ignoranz, Eitelkeit, Angst, Selbstzweifel und Schuld) zurückhalten.

Leitsätze für heute

- Wir werden etwas durch unser Werk. Jede berühmte Persönlichkeit wurde erst durch ihr Werk zu dem, was sie ist.
- Zwar machen uns Erfolge reicher, aber die Misserfolge lassen uns wachsen.
- Konzentrieren Sie sich nicht auf Ihre Feinde, sondern auf Ihre Arbeit. Wer erfolgreich ist, wird immer Feinde haben.
- Das Universum belohnt Anstrengung und keine Entschuldigungen.
- Wir ernten, was wir gesät haben. Unsere gute wie schlechte Saat begleitet uns im Leben.
- Tun Sie die richtigen Dinge mit der richtigen Einstellung.
- Gewinner wissen, dass sich ihre Lebensumstände automatisch positiv verändern werden, wenn sie sich mit großer Begeisterung auf eine gute Arbeit stürzen.
- Es ist unser Geburtsrecht, glücklich und erfolgreich zu sein.

Das Zitat des Tages

„Wenn wir das Leben beginnen, erhält jeder von uns einen Marmorblock und die nötigen Werkzeuge, um diesen Block zu bearbeiten. Wir können ihn unser ganzes Leben lang unbehauen mitschleppen, wir können ihn zu Kieseln verarbeiten oder wir können ihm eine herrliche Form geben.“

Richard Bach



Praxisübungen

Da ich eine stärkere Persönlichkeit werden möchte, will ich wachsen, indem ich mich zu folgenden Schritten verpflichte:

1. Tagesaufgabe

Ich betrachte meinen Job bzw. meine Firma als mein Vehikel zu einer erfolgreichen Persönlichkeit und zu besseren Umständen. Darum arbeite ich mit großer Energie und Begeisterung. Ich setze alles daran, um etwas zu werden – durch mein Werk.

Was kann ich heute und in dieser Woche konkret tun, um mein Werk zu verbessern?

2. Tagesaufgabe

Ich will meine Fehler nicht wiederholen und aus ihnen lernen. Darum beginne ich ein „Erkenntnisjournal“. Ich notiere alles, was ich aus meinen – und den Fehlern anderer Menschen – lernen konnte.

Welche Erkenntnisse habe ich aus meinen Fehlern der letzten Tage und Wochen gewonnen?

3. Tagesaufgabe

Ich lese Literatur, die meinem Persönlichkeitswachstum hilfreich ist. Ich tausche Fernsehzeit ein in Lesezeit und werde mindestens eine Stunde pro Tag in einem Sachbuch lesen.

Wann und mit welchem Buch beginne ich mit diesem Vorsatz?

4. Tagesaufgabe

Ich weiß, dass ich auf meinem Weg manche Enttäuschungen erleben werde. In solchen Situationen benötige ich Motivation. Motivation entsteht aus einer klaren Vision und Selbstbewusstsein. Diese Motivation kann mir auf Dauer kein anderer Mensch geben.

Ich beantworte die Frage schriftlich: „Wer wird davon profitieren, wenn ich ein



erstrebenswertes Ziel erreicht habe?“

5. Tagesaufgabe

Welche fünf Dinge sind mir heute gut gelungen?
Diese übertrage ich in mein Erfolgs-Journal.

1.

2.

3.

4.

5.

6. Tagesaufgabe

Ich lese noch einmal die fünf Lehren vom Sämann und frage mich:

- a) Akzeptiere ich, dass nicht alles gelingen kann?
- b) Stehe ich in Versuchung, meine Feinde „vernichten“ zu wollen – und mein eigenes Ziel zu vernachlässigen?
- c) Gebe ich mein Bestes?
- d) Habe ich Geduld?
- e) Sae ich wirklich, was ich ernten will?

7. Tagesaufgabe

Tue ich im Moment die richtigen Dinge? Und tue ich sie mit der richtigen Einstellung?
Oder muss ich etwas ändern?

8. Tagesaufgabe



Wie würde ein neutraler Beobachter meinen Umgang mit den sechs Hindernissen für den Erfolg bewerten? Wie würde er mich auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = kein Problem; 10 = großes Problem) einschätzen?

1. Arroganz	
2. Ignoranz	
3. Eitelkeit	
4. Angst	
5. Selbstzweifel	
6. Schuld	

Erfolgs-Journal für diesen Arbeitsschritt

Inwieweit habe ich heute das 5. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?
Was ist mir besonders gut gelungen?

Meine Lehren aus diesem Arbeitsschritt:

6. Arbeitsschritt: Tue es einfach

Alles, was uns wertvoll ist auf dieser Welt, wurde von Menschen erbaut und erschaffen, die handelten. Menschen, die es einfach taten. Gewinner wissen, dass nichts so entscheidend ist wie das Tun. Just do it. Je früher wir handeln, um so leichter wird es uns fallen. Alle Gesetze der Gewinner sind wertlos, wenn wir sie nicht umsetzen und nichts tun. Viele Menschen wissen, was sie *haben* wollen; aber sie wissen nicht, wer sie *sein* und was sie tun wollen. Vieles wird sich finden und von alleine lösen, wenn wir nur beginnen und aktiv sind. Es gibt keine perfekte Vorgehensweise und keinen perfekten Zeitpunkt. Aus diesem Grund handeln Gewinner SSWIM (so schnell wie irgend möglich).

Leitsätze für heute

- Das größte Talent von Gewinnern ist ihre Fähigkeit, sich zum Handeln zu motivieren.
- Der beste Moment zu handeln ist jetzt.
- Es ist besser, unvollkommen zu beginnen, als perfekt zu zögern.
- Nur indem wir beginnen, lernen wir die notwendigen Dinge.
Die beste „Vorbereitung“ ist, es einfach zu tun.
- Ruhm erfolgt aus dem Tun.
- Was einen Menschen vorantreibt, ist nicht das Wissen, wie er etwas tun muss, sondern das Wissen, warum er es tun muss. Wer genau weiß, warum er etwas tun will, wird das Wie immer finden.
- Fragen Sie sich „Welche Träume will ich realisieren, und warum sind sie mir so wichtig?“

Das Zitat des Tages

*„Ich nenne den Menschen faul,
der Besseres leisten könnte.“*

Sokrates



Praxisübungen

Heute trainiere ich meine alles entscheidende Fähigkeit zu handeln, indem ich mich zu folgenden Schritten verpflichte:

1. Tagesaufgabe

Ich notiere alles, was ich vor mir her schiebe, und überlege, was ich davon heute erledigen sollte:

Heute erledigen:

_____	☐
_____	☐
_____	☐
_____	☐
_____	☐
_____	☐
_____	☐
_____	☐
_____	☐
_____	☐

2. Tagesaufgabe

Wenn ich es noch nicht getan habe, dann beginne ich heute mein Traumalbum, in das ich alle Träume in Form von Bildern einklebe. Für alle fünf Bereiche des Lebens (Gesundheit, Beziehungen, Finanzen, Emotionen und Job) definiere ich Ziele und dokumentiere diese in Form von Bildern.

Meine Ziele für die fünf Bereiche meines Lebens:

Gesundheit:

Beziehungen:



Finanzen:

Emotionen:

Job:

3. Tagesaufgabe

Ich notiere alle schriftlichen Praxisübungen in diesem Praxis-Handbuch oder in einem separaten Journal. Auf diese Weise geht mir nichts verloren und ich kann meine Fortschritte erkennen.

4. Tagesaufgabe

Ich frage mich: Schiebe ich etwas vor mir her, weil ich den Zeitpunkt für nicht richtig halte? Kann es sich dabei um eine Ausrede handeln?

Was schiebe ich vor mir her? Ausrede?

Ausrede?

	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐



Erfolgs-Journal für diesen Arbeitsschritt

Inwieweit habe ich heute das 6. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?
Was ist mir besonders gut gelungen?

Meine Lehren aus diesem Arbeitsschritt:

7. Arbeitsschritt: Gehe richtig mit Stress um

Stress scheint zu einer Volksplage geworden zu sein. Fast jeder leidet heute zumindest zeitweise darunter. Aber ein Leben ohne Stress gibt es nicht. Darum sollten wir lernen, damit umzugehen und ihn anzunehmen. Wer öfter in sich hineinhört, der spürt, wann der Stress negativ wird. Um den Stress als positive Kraft zu nutzen, müssen wir unsere Gedanken kontrollieren. Kontrolle haben wir, wenn wir völlig konzentriert, fokussiert und achtsam sind.

Leitsätze für heute

- Stress ist gesund und positiv, solange er nutzbar gemacht wird und nicht aus der Kontrolle gerät.
- Für Stress ist nicht die Arbeit an sich verantwortlich, sondern die Art und Weise, wie wir damit umgehen.
- Das Geheimnis, sich nicht stressen zu lassen, liegt in der Konzentration auf eine einzige Sache. Tun Sie niemals zwei oder drei Dinge gleichzeitig.
- Geben Sie alle Ihre Energie und Macht dem Augenblick.
- Kontrollierter Stress ist eine gesunde und positive Kraft.
- Nehmen Sie sich Zeit für das Wesentliche in Ihrem Leben. Planen Sie Ihre Woche und Ihren Tag.
- Freuen Sie sich über Ihre Erfolge.
- Lernen Sie, alles zu genießen, was Sie tun.
- Wer lachen kann, ist der König der Welt.
- Gönnen Sie sich Leichtigkeit.

Das Zitat des Tages

„Ruhe und Gelassenheit sind unser Normalzustand. Lediglich der Geist neigt dazu, wie ein Grashüpfer von Gedanke zu Gedanke zu springen. Es gilt, den Geist zu beherrschen, statt sich von ihm beherrschen zu lassen.“

Bodo Schäfer



Praxisübungen

Heute werde ich meine Fähigkeit verbessern, mit Stress umzugehen, indem ich mich verpflichte, folgende Schritte umzusetzen:

1. Tagesaufgabe

Wenn das Telefon klingelt, nehme ich das als Signal, auf meine Schultern und meinen Unterkiefer zu achten. Sollte ich Anspannung erkennen, atme ich sofort langsam aus und senke dabei meine Schultern. Das wiederhole ich mehrere Male.

Schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf, wenn Sie diese Übung ausführen?

Wie fühlten Sie sich vor und wie nach der Übung?

2. Tagesaufgabe

Heute werde ich mich beim Essen nur auf das Essen konzentrieren. Ich werde eine Kerze anzünden und Blumen auf den Tisch stellen. Ich Sorge für leise Musik und lasse mir Zeit. Ich werde die Mahlzeit richtig genießen.

Welche Mahlzeit werde ich für mich entsprechend arrangieren?

Was kann ich noch tun, um mich dabei wohl zu fühlen?

3. Tagesaufgabe

Ich werde mich heute voll auf meine Gesprächspartner konzentrieren. Ich werde auf das achten, was sie sagen und wie sie es sagen. Und ich werde in ihrem Gesicht zu lesen versuchen, warum sie das sagen. Ich will meine Gesprächspartner vollkommen verstehen.

Bei welchen Gesprächspartnern ist es mir heute besonders wichtig, konzentriert zu sein?

Was konnte ich aus dem Gesicht meiner heutigen Gesprächspartner lesen?

Habe ich sie vollkommen verstanden?

4. Tagesaufgabe

Ich nehme mir aus der Liste der 24 Regeln für Umgang mit Stress (siehe Anhang) diejenigen heraus, die mir besonders helfen können, entspannt und ruhig zu sein, und hänge sie für mich sichtbar auf. Sollte ich heute negativen Stress empfinden, so schaue ich sogleich auf meine Liste.

Die wichtigsten Regeln für Umgang mit Stress für mich:



5. Tagesaufgabe

Ich setze mich heute 15 Minuten lang ruhig und bequem hin und tue NICHTS.
Wann plane ich diese Viertelstunde für mich ein?

Erfolgs-Journal für diesen Arbeitsschritt

Inwieweit habe ich heute das 7. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?
Was ist mir besonders gut gelungen?

Meine Lehren aus diesem Arbeitsschritt:

8. Arbeitsschritt: Lerne, Schwierigkeiten zu meistern

Für uns alle ist Ausdauer eines der wichtigsten Gesetze. In einer Hinsicht ist es sogar das wichtigste: Alle anderen Fehler können Sie korrigieren. Aber wenn Sie aufgeben, dann ist es vorbei. Darum muss jeder Mensch ein dickeres Fell aufbauen, eine größere Frustrationstoleranz. Für Gewinner sind Schwierigkeiten Lektionen. Nicht die Schwierigkeiten halten uns zurück, sondern allenfalls unsere Einstellung zu ihnen.

Leitsätze für heute

- Wer aufgibt, hat verloren.
- Wer einmal einen Traum aufgibt, wird höchstwahrscheinlich nie mehr anfangen zu träumen. Und wer aufgehört hat zu träumen, hat aufgehört, lebendig zu sein.
- Das Leben gleicht einer Treppe. Jede Stufe hat ihre Schwierigkeiten. Ohne sie gemeistert zu haben, kommen wir nicht weiter.
- Die meisten Dinge können Sie nicht ändern. Das Einzige, was Sie ändern können, sind Sie selbst und das Ausmaß, in dem Schwierigkeiten Sie beeinflussen.
- Jedes „Nein“ und jede Herausforderung stellt entweder eine Entschuldigung dar aufzugeben oder eine Möglichkeit, zu lernen und weiter zu gehen.
- Je aktiver Sie sind und je weiter Sie vorankommen, desto größer ist die Zahl der Herausforderungen, mit denen Sie fertig werden müssen.
- Eine Lektion, die wir nicht gelernt haben, wird uns immer wieder serviert.
- Wann immer wir auf eine solche Lektion treffen, wird eines von zwei Dingen passieren: Entweder wir geben auf oder wir werden stärker.
- Wenn Sie auf eine neue Schwierigkeit stoßen, dann heißt das, dass Sie Fortschritte gemacht haben. Sie haben sich für die nächste Ebene qualifiziert.
- Der Wahlspruch von Gewinnern lautet: „Nach jedem Problem, das wir gelöst haben, suchen wir sofort ein neues, größeres Problem.“

Das Zitat des Tages

„Geben Sie nie, nie, nie, nie auf.“

Sir Winston Churchill



Praxisübungen

Heute werde ich meine Fähigkeit verbessern, Schwierigkeiten zu meistern, indem ich mich zu folgenden Schritten verpflichte:

1. Tagesaufgabe

Heute gebe ich auf keinen Fall auf. Ich weiß, dass es viele Formen des Aufgebens gibt. Heute werde ich darum alles, was ich mir vornehme, umsetzen.

Welche Formen des Aufgebens kenne ich von mir?

Was will ich heute alles umsetzen?

2. Tagesaufgabe

Ich überdenke meine Einstellung zu Problemen und stelle fest: Ich alleine treffe die Entscheidung, wie ich damit umgehe. Vielleicht werde ich Schwierigkeiten nicht beim ersten Hinsehen willkommen heißen. Aber mit dem zweiten Gedanken erkenne ich, dass Herausforderungen in meinem Leben das Material darstellen, aus dem ich meine Treppe zum Erfolg bauen kann.

Welche Schwierigkeiten sind mir in der letzten Zeit begegnet? Wie kann ich sie als Treppe zum Erfolg nutzen?



3. Tagesaufgabe

Ich rede so schnell wie möglich mit einem Gewinner, der eine ähnliche Situation bereits gemeistert hat, und frage ihn um Rat.

Welches Problem stellt sich mir gerade?

Wen kann ich um Rat fragen?

4. Tagesaufgabe

Ich schreibe auf, welche Schwierigkeiten ich bereits überwunden habe.
So gewinne ich Zuversicht für die Zukunft.

1. Ebene: _____
2. Ebene: _____
3. Ebene: _____
4. Ebene: _____
5. Ebene: _____
6. Ebene: _____
7. Ebene: _____
8. Ebene: _____
9. Ebene: _____

Vor welcher Schwierigkeit stehe ich gerade? Was kann ich tun,
um sie zu überwinden?



5. Tagesaufgabe

Ich beginne ein Journal, in dem ich alle wichtigen Lektionen meines Lebens notiere.
So lerne ich aus Fehlern und Schwierigkeiten.

Erfolgs-Journal für diesen Arbeitsschritt

Inwieweit habe ich heute das 8. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?

Was ist mir besonders gut gelungen?

Meine Lehren aus diesem Arbeitsschritt:

9. Arbeitsschritt: Erfinde das Rad nicht neu

Anstatt ein bewährtes System zu übernehmen und meistern zu lernen, versuchen viele, das Rad neu zu erfinden. Wir werden aber nur dann wirklich erfolgreich, wenn wir die Erfahrungen und Erkenntnisse anderer erfolgreicher Menschen nutzen – als Grundlage für individuelle Meisterwerke. Konzentrieren Sie sich zudem auf das, was Sie am besten können. Alles andere sollten Sie an Spezialisten delegieren, die das tun, was sie wiederum am besten können.

Leitsätze für heute

- Übernehmen Sie Bewährtes.
- Es gibt keinen Ersatz dafür, sich die fundamentalen Strategien, das Handwerkszeug einer Tätigkeit anzueignen.
- Die Übung bewährter Dinge macht den Meister. Übung an sich macht zunächst nur beständig.
- Wer meint, alle Antworten zu wissen, der hört auf, Fragen zu stellen. Und damit hört er auf, zu lernen und zu wachsen und sich weiter zu entwickeln.
- Unsere Art zu denken hat uns das beschert, was wir heute haben. Die gleiche Art zu denken wird uns nicht zu dem machen, der wir gerne wären.
- Gewinner kaufen sich mit Geld mehr Zeit. Denn Zeit ist das wertvollere Gut.
- Es ist ein Zeichen von Intelligenz, auf den Erfolgen anderer aufzubauen. Auf den Schultern eines Riesen können wir viel weiter schauen.
- Wir lernen am schnellsten durch Imitation.

Das Zitat des Tages

*„Deine Art zu denken hat dich zu dem gemacht, was du heute bist und hast.
Die gleiche Art zu denken wird dich nicht zu dem bringen, was du gerne hättest.
Gehe fort und komme erst wieder, wenn du leer bist.
Erst dann kann ich dir etwas beibringen.“*

Ein weiser Meister



Praxisübungen

Ich werde heute die Strategien der Erfolgreichen meiner Branche umsetzen, indem ich mich verpflichte, folgende Schritte zu unternehmen:

1. Tagesaufgabe

Ich finde heraus, welche die fundamentalen Fertigkeiten in meiner Branche sind. Inwieweit beherrsche ich mein Handwerkszeug? Ich erstelle mir schriftlich einen Aktionsplan über die Fertigkeiten, die mir fehlen. Diesen bespreche ich mit einem Menschen, der in meiner Branche großen Erfolg hat.

Was sind die fundamentalen Fertigkeiten in meiner Branche?

Mein Aktionsplan über die Fertigkeiten, die mir fehlen:

Mit wem kann ich meinen Aktionsplan besprechen?

2. Tagesaufgabe

Ich überprüfe mich, ob ich mich in irgendeinem Gebiet meines Lebens in der Teenager-Phase befinde. Dies würde meinem Anspruch, ständig zu wachsen, entgegenwirken. Ich werde dann sofort alles daran setzen, um wieder lernwillig zu sein.

3. Tagesaufgabe

Bei Problemen frage ich mich, wer bereits ein ähnliches Problem gemeistert hat. Ich suche Rat bei dieser Person.

Welches Problem stellt sich mir gerade?

Wen kann ich um Rat fragen?

4. Tagesaufgabe

Ich frage mich, ob ich heute Dinge tun wollte, für die ich entweder überqualifiziert oder unterqualifiziert bin. Ich lasse mir heute von Experten helfen.

Für welche Dinge bin ich überqualifiziert?

Für welche bin ich unterqualifiziert?

[illegible][illegible]

10. Arbeitsschritt: Entwickle Momentum

Momentum ist wie der sprichwörtliche Schneeball, der zur Lawine wird. Es kostet Zeit und Anstrengung, einen Schneeball zu machen, ihn auf die Bahn zu setzen und gleichmäßig den Berg hinunter rollen zu lassen. Aber wenn er einmal rollt, wird er weiter rollen und weiter wachsen, und er wird alles und jeden überrollen, der den Fehler macht, sich ihm in den Weg zu stellen. Und er rollt ohne Mühe. Gewinner arbeiten mit Volldampf daran, Momentum aufzubauen. Es braucht viel Zeit und Anstrengung, um eine sinnvolle Unternehmung zu starten. Aber wenn es einmal läuft, kann nichts und niemand es stoppen – außer Sie selbst.

Leitsätze für heute

- Ohne Momentum genügt eine Kleinigkeit, um das ganze Unternehmen scheitern zu lassen. Mit Momentum geht alles wie von selbst, Hindernisse sind kein Problem.
- Jemand, der etwas tut, erwartet den Erfolg. Jemand, der etwas „versucht“, wartet darauf, dass etwas dazwischen kommt.
- Halbe Anstrengung bringt nicht den halben Erfolg; sie bringt überhaupt keinen.
- Konzentrieren Sie sich mehr auf Ihr Momentum als auf einzelne Ergebnisse. Momentum erzeugt immer Resultate.
- Wer einmal richtig in Fahrt ist, der kann leichter weiterfahren als anhalten. Momentum hält Sie in Fahrt.
- Gewinner warten nicht tatenlos auf eine perfekte Strategie, denn sie wissen: Diese Strategie entwickelt sich oft erst durch Momentum.
- Momentum beginnt mit Disziplin. Ganz gleich, wie schwierig Ihnen etwas fällt, wenn Sie es drei bis sechs Wochen lang mit Disziplin tun, dann haben Sie eine neue Gewohnheit aufgebaut.
- Wenn Sie einmal das richtige Momentum aufgebaut haben, dann brauchen Sie es nur aufrecht zu erhalten. Entwickeltes Momentum gibt Ihnen viel mehr Kraft, als es kostet, um es in Gang zu halten.

Das Zitat des Tages

„Momentum aufzubauen ist der einzig sinnvolle Weg, mit Problemen und schwierigen Situationen umzugehen. Wenn wir in voller Fahrt sind, können uns Probleme und neue, unbekannte Situationen wenig anhaben.“

Bodo Schäfer



Praxisübungen

Ich werde heute Momentum entwickeln, indem ich mich verpflichte, folgende Schritte durchzuführen:

1. Tagesaufgabe

Ich treffe die bewusste Entscheidung, so lange mit aller mir möglichen Anstrengung zu arbeiten, bis ich Momentum erreicht habe. Ich verstehe, dass dies ökonomisch und klug ist. Ein Wagen rollt viel leichter, wenn er einmal angeschoben ist. Was sind meine nächsten Schritte, um Momentum zu erreichen?

2. Tagesaufgabe

Heute arbeite ich mit aller Disziplin. Denn mir ist bewusst, dass Disziplin der Schlüssel zum Aufbau von Momentum ist.

Für welche Dinge, die ich heute tun will, benötige ich besonders viel Disziplin?

3. Tagesaufgabe

Ich schaue heute nicht so sehr auf die Ergebnisse. Denn ich weiß, dass die Ergebnisse sich automatisch einstellen, wenn ich genügend Momentum aufgebaut habe. Ich warte auch nicht auf bessere Umstände, denn ich weiß, dass Momentum diese besseren Umstände erst schafft.



In welchen Bereichen kann ich, statt auf Ergebnisse zu schauen, Momentum aufbauen?

4. Tagesaufgabe

Ich fertige eine Liste von den Bereichen an, in denen ich Momentum entwickelt habe. Momentum arbeitet für mich, aber auch gegen mich. Ich schreibe auf, auf welchen Gebieten ich neben meinem Job Momentum entwickeln will: Sport, Essgewohnheiten, Familienleben, Lesen, Umgang mit Geld ...

In welchen Bereichen habe ich bereits positives Momentum aufgebaut?

Und welche Gewohnheiten richten sich eher gegen mich, als dass sie mich unterstützen?

In welchen Gebieten neben meinem Job will ich ebenfalls Momentum entwickeln?



Erfolgs-Journal für diesen Arbeitsschritt

Inwieweit habe ich heute das 10. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?
Was ist mir besonders gut gelungen?

Meine Lehren aus diesem Arbeitsschritt:

11. Arbeitsschritt: Träume und lebe Deinen Traum

Die Umstände, in denen Sie sich gerade befinden, sind nebensächlich. Die einzig entscheidende Frage ist: Wer und was wollen Sie in der Zukunft sein? Denken Sie niemals, Ihr Leben sei „gelaufen“. Denn wenn Sie nicht nach Ihren Träumen greifen, dann wird es niemand tun.

Leitsätze für heute

- Es gibt keinen „idealen“ Zeitpunkt für einen Neubeginn. Jedesmal, wenn Sie einen Neubeginn aufschieben, entfernen Sie sich in Wahrheit ein Stück weiter davon.
- Machen Sie sich bewusst, dass oftmals in der Katastrophe auch eine Chance für Ihre Zukunft liegen kann.
- Sie dürfen träumen! Sie dürfen werden, was und wer Sie sein wollen.
- Sie haben ein Recht auf ein Leben mit Leidenschaft.
- Die Vergangenheit ist nicht gleich der Zukunft. Sie können sich jederzeit eine neuartige Zukunft schaffen.
- Spüren Sie Ihre alten Träume auf, die Sie vielleicht irgendwann einmal vergraben haben. Und akzeptieren Sie, dass Ihre Kraft ausreicht, Ihr Leben zu verändern.
- Unsere Träume und Ziele werden zu einer Art Magnet, der alles und jeden anzieht, um uns der Erfüllung näher zu bringen.
- Ihre Träume verwirklichen Sie, indem Sie sich vorstellen, Sie hätten Ihre Ziele bereits erreicht. Sie nehmen sie mental vorweg und genießen sie emotional. Mit jedem Mal stärkt sich die Gewissheit, dass sich Ihre Wünsche erfüllen.
- Je mehr wir unsere Träume leben, um so stärker werden wir.
- Das Leben ist zu kurz, um unbedeutend zu sein.

Das Zitat des Tages

„Die meisten Menschen wollen nicht glauben, dass sie alles in sich haben, was nötig ist, um das zu werden, was sie sich wünschen; und so versuchen sie, sich mit Dingen zu begnügen, die ihrer nicht würdig sind.“

Norman Vincent Peale



Praxisübungen

Ich werde mich heute stärker als Gestalter meiner Zukunft betätigen und verpflichte mich zu folgenden Schritten:

1. Tagesaufgabe

Ich werde mir heute eine Auszeit nehmen. Ich setze mich hin oder gehe nur mit der halben Schrittgeschwindigkeit spazieren. Ich finde Ruhe und höre auf meine innere Stimme.

Wann ist heute der beste Zeitpunkt, eine Auszeit zu nehmen?

Was sagt meine innere Stimme?

2. Tagesaufgabe

Ich überlege, wieviel sich in meinem Leben in den letzten sieben Jahren ereignet hat. Was habe ich alles an Neuem kennen gelernt, wie viel habe ich getan, wie viel erworben, wie viele neue Menschen kennen gelernt? Wie hat sich meine Persönlichkeit entwickelt und was habe ich alles erlebt? Ich mache mir bewusst, dass sich in den nächsten sieben Jahren genauso viel ereignen kann.

3. Tagesaufgabe

Ich frage mich: Wenn ich wirklich die Wahl hätte, was würde ich gerne tun und sein? Was sind meine Träume? Ich schreibe meine Gedanken dazu auf.

Wer will ich in sieben Jahren sein und was will ich tun? Es kann mir helfen, wenn ich mich frage, was ich so richtig gerne tue und was davon meinen Talenten entspricht.

4. Tagesaufgabe

Welche Katastrophen haben sich in meinem Leben ereignet – und was davon kann eine Chance für meine Zukunft bedeuten?



5. Tagesaufgabe

Ich erkenne, dass ich tatsächlich die Wahl habe. Ich kann jederzeit das Leben kreieren, das auch morgen meiner würdig ist. Ich bin der Designer meines Lebens. Ich habe den Mut, glücklich zu sein.

Erfolgs-Journal für diesen Arbeitsschritt

Inwieweit habe ich heute das 11. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?
Was ist mir besonders gut gelungen?

Meine Lehren aus diesem Arbeitsschritt:

12. Arbeitsschritt: Achte auf Deinen Körper

Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit bedeutet Vitalität, Energie, Lebensqualität und Lebensfreude. Ihre Gesundheit hat erheblichen Einfluss darauf, wie Sie sich fühlen, wie motiviert Sie sind, wie viel Begeisterung Sie aufbringen, wie viel Charisma Sie haben und wie anziehend Sie wirken. Wir sollten uns deshalb mit unserer Gesundheit befassen und darauf achten, was wir essen, trinken und wie oft wir uns bewegen. Es ist sehr viel leichter, Erfolg richtig auszukosten, wenn wir über eine gute Gesundheit verfügen. Wenn wir nicht auf unseren Körper acht geben – wo wollen wir leben?

Leitsätze für heute

- Gewinner wissen, dass ihre Gesundheit ganz erheblich mit darüber entscheidet, wie effektiv sie sind.
- Wir benötigen eine ausgeglichene, vernünftige Lebensweise.
- Es gibt keine „gute“ oder „schlechte“ Ernährung. Hören Sie auf Ihren Körper – er weiß, was Sie brauchen.
- Essen Sie langsamer, weniger und ruhiger.
- Konzentrieren Sie sich auf das Essen und haben Sie Spaß daran.
- Essen Sie Leben. Achten Sie darauf, dass möglichst viel Ihrer Nahrung aus natürlichen, vollwertigen Bestandteilen zusammengesetzt ist.
- Trinken Sie zwei bis drei Liter Wasser am Tag. Entwickeln Sie „Routine“ im Trinken.
- Bewegen Sie sich ausreichend. Wenn Sie regelmäßige Sport machen, können Sie sich erheblich besser konzentrieren.
- Gönnen Sie sich regelmäßige Pausen.
- Lösen Sie langfristige Probleme nie durch kurzfristig ausgerichtete Strategien.

Das Zitat des Tages

*„Auch bei Ihrem Körper gilt der Grundsatz:
Wenn wir uns nicht um die wichtigen Dinge kümmern,
dann werden Sie irgendwann dringend.“*

Bodo Schäfer



Praxisübungen

Heute werde ich auf meinen Körper achten, indem ich mich zu folgenden Schritten verpflichte:

1. Tagesaufgabe

Heute esse ich achtsam. Das heißt, ich esse weniger und dafür langsamer, achte darauf, was ich zu mir nehme und kaue länger und gründlicher. Heute esse ich mehr Früchte und Salat. Wenn ich Hunger auf Snacks habe, dann kaufe ich mir heute Nüsse und Obst.

Was esse ich heute?

Frühstück:

Mittagessen:

Zwischendurch:

Was muss ich noch einkaufen, um meinen Vorsatz auszuführen?

Was kann ich noch tun, um mir den Vorsatz zu erleichtern?

2. Tagesaufgabe

Ich trinke heute einige Gläser Wasser. Besonders vor dem Essen verhindert das Trinken, dass ich unsinnig große Mengen Nahrung in mich hineinschütte.

Was kann ich tun, um immer einen genügend großen Wasservorrat greifbar zu haben?

3. Tagesaufgabe

Ich bewege mich mindestens 35 Minuten. Wenn ich joggen gehe, dann überanstrengte ich mich nicht. Sobald es mir zu anstrengend wird, gehe ich ein Stück. Ich muss niemandem etwas beweisen. So habe ich Spaß am Joggen:

Mein Bewegungsplan für diese Woche:

4. Tagesaufgabe

Heute unterbreche ich meine Arbeit jeweils spätestens nach 90 Minuten und mache eine kurze Bewegungspause. Ich gehe dann für fünf Minuten an die frische Luft oder mache ein paar Fitnessübungen. Wenn ich mich müde fühle, lege ich mich statt dessen einige Minuten hin und „heile“ meinen Körper. Auf diese Weise habe ich mehr Energie und kann mich besser konzentrieren. Insgesamt schaffe ich mehr.

Was sind meine Beobachtungen nach einer Bewegungspause?

Was hat sich verändert?

5. Tagesaufgabe

Ich plane heute meinen Urlaub für die nächsten zwei Jahre (pro Jahr mindestens zweimal 14 Tage).

6. Tagesaufgabe

Ich vereinbare heute, mich von einem guten Arzt einmal richtig durchchecken zu lassen.

Woher bekomme ich die Adresse von einem guten Arzt (wenn ich ihn nicht schon habe)? Wen kann ich danach fragen?

Für welchen Tag will ich den Arzttermin vereinbaren?



7. Tagesaufgabe

Auf einer Skala von 1 bis 100: Wie hoch ist momentan mein Energiepegel?

(0 = tot, 25 = durchschnittlich, 80 = Leistungssportler, 100 = absolute Spitze).



Ich lege mir einen Plan zurecht, um meine Energie und Vitalität zu steigern
(z.B. alle 1 bis 3 Monate um 1%).

Am _____ (Datum) soll mein Energie-Pegel _____ % betragen.

Am _____ (Datum) _____ % .

Am _____ (Datum) _____ % .

Am _____ (Datum) _____ % .

Erfolgs-Journal für diesen Arbeitsschritt

Inwieweit habe ich heute das 12. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?
Was ist mir besonders gut gelungen?

Meine Lehren aus diesem Arbeitsschritt:

13. Arbeitsschritt: Lass Dich von Ablehnung nicht entmutigen

Nichts auf dieser Welt wird allen gefallen. Ganz gleich, was Sie tun, es wird immer drei Gruppen geben: Eine, die Sie ablehnt, eine, die sich nicht entschließen kann und schließlich gar nichts tut, und eine, die Ihr Projekt oder Ihre Idee annimmt. Sie sollten offen gegenüber konstruktiver Kritik sein und sich selbstkritisch hinterfragen und daraus lernen. Es gilt, an der Kritik zu wachsen, ohne an ihr zu zerbrechen.

Leitsätze für heute

- Gewinner haben die Fähigkeit ausgebildet, destruktive Kritik nicht persönlich zu nehmen. Sie erkennen, dass das Problem eher bei dem Kritisierenden selbst liegt.
- *Wir* entscheiden, wer und was uns beeinflusst.
- Nach dem Gesetz des Durchschnitts wird es immer genügend Menschen geben, die für etwas zu begeistern sind.
- Gewinner schütteln unberechtigte Kritik wie Sandkörner ab.
- Es gibt überhaupt nur eine Methode, Kritik zu vermeiden: Sei nichts und tue nichts.
- Wir sollten unser Leben nicht nach Nörglern ausrichten, die versuchen, ihr eigenes Unglücklichsein besser zu ertragen, indem sie andere ebenfalls unglücklich machen.
- Wir entscheiden, ob uns Kritik trifft.
- Gewinner wissen, dass nicht die Kritik an sich verletzt, sondern die Art und Weise, wie sie damit umgehen.
- Unberechtigte Kritik kann nicht verletzen. Wir können uns nur selbst verletzen.
- Wir entscheiden, worauf wir uns konzentrieren.
- Gewinner reden gern darüber, was ihnen in letzter Zeit besonders gut gelungen ist, statt sich an Misserfolge zu erinnern.

Das Zitat des Tages

„Wenn du ein Haus verlässt, dann schüttele den Staub aus deinen Sandalen.“

Eine alte Weisheit



Praxisübungen

Ich werde heute den richtigen Umgang mit Ablehnung trainieren, indem ich mich zu folgenden Schritten verpflichte:

1. Tagesaufgabe

Heute werde ich jeden Erfolg schriftlich festhalten. Ich frage mich nicht nur, *was* mir gut gelungen ist, sondern auch *warum* es mir gut gelungen ist.

Was ist mir heute gut gelungen?

Warum ist mir das gut gelungen?

Ich übertrage meine Notizen in mein Erfolgs-Journal.

ACHTUNG: Arbeiten Sie unbedingt mit einem Erfolgs-Journal. Es wird sich Ihr Verdienst steigern – aber auch Ihr Umgang mit Kritik wird sich verbessern.

2. Tagesaufgabe

Jede Ablehnung streife ich sofort ab wie Staub. Ich verstehe, dass es immer eine Gruppe gibt, die ablehnt, was ich tue. Das akzeptiere ich. Ich nehme es auch nicht persönlich.

Wer meiner Freunde, Kollegen, Verwandten usw. gehört zu welcher Gruppe?



Ablehner:

Können sich nicht entschließen und tun schließlich gar nichts:

Nehmen meine Projekte oder Ideen an:

Unterstützen mich aktiv und helfen mir:

3. Tagesaufgabe

Ich weiß, dass ich die Menschheit nicht verändern kann. Ich konzentriere mich auf die Dinge, die ich kontrollieren kann: Ich erhöhe meine Qualität und arbeite an meiner Einstellung.

Was tue ich konkret, um meine Qualität zu erhöhen und an meiner Einstellung zu arbeiten?

4. Tagesaufgabe

Heute spreche ich gezielt mit Menschen, die sich über positive Dinge und Erfolge unterhalten. Sobald jemand heute von negativen Erfahrungen sprechen will, gehe ich weg. Und auch ich werde heute nur über Positives reden. Ich weiß: Über Negatives zu reden ist wie Dünger auf Unkraut gießen.



Mit wem will ich heute reden?

Erfolgs-Journal für diesen Arbeitsschritt

Inwieweit habe ich heute das 13. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?
Was ist mir besonders gut gelungen?

Meine Lehren aus diesem Arbeitsschritt:

14. Arbeitsschritt: Gib 110 Prozent

Wir sind eigentlich zu viel mehr in der Lage, als unser momentaner Zustand das vermuten lässt. Um wirklich zu erfahren, wie gut Sie sein können, müssen Sie bereit sein, 110 Prozent zu geben. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, die Extra-Meile zu gehen. Geben Sie immer mehr, als irgend jemand von Ihnen erwarten könnte. Die 110-Prozent-Strategie ist eine Art zu leben, eine Lebensgewohnheit und nicht ein einmaliges Ereignis. Es ist eine Philosophie. Wer nicht die 110 Prozent lebt, dem wird viel entgehen. Die gesamte Belohnung und all das Wunderbare, das unsere Welt für Erfolg anzubieten hat, ergibt sich aus den zusätzlichen 10 Prozent.

Leitsätze für heute

- Menschen, die bereit sind, 110 Prozent zu geben, gehören auf ihrem Gebiet zur Spitzenklasse.
- Die zusätzlichen 10 Prozent Anstrengung machen den Unterschied aus zwischen großem Erfolg und Mittelmäßigkeit, zwischen Reichtum und Existenzminimum.
- Aus den zusätzlichen 10 Prozent erwächst also weit mehr Belohnung, als man vermuten könnte. Durch diese Anstrengung erreichen Sie bald 100 Prozent mehr Ergebnis. Oft werden es jedoch 1.000 oder gar 10.000 Prozent und mehr Ergebnis.
- Nur wenn wir 110 Prozent geben, verbessern wir uns wirklich.
- Für Menschen, die Spaß und Freude daran haben, 110 Prozent zu geben, lautet das Motto: *„Wenn ich nicht kann, dann muss ich“*.
- Persönlichkeitsforscher aller Zeiten haben immer wieder festgestellt, dass unser Potenzial viel größer ist, als wir vermuten. Was wir oft für 100 Prozent halten, sind in Wirklichkeit vielleicht nur 70 Prozent oder weniger.
- Wenn wir „nur“ 100 Prozent geben wollen, dann setzen wir uns künstlich eine viel zu niedrige Grenze für unser Leistungsvermögen. Wir werden dadurch nicht wachsen, weil wir als Obergrenze immer ein zu niedriges Leistungsniveau anerkennen.
- 110 Prozent zu geben bedeutet, der Beste zu werden, der Sie sein können.

Das Zitat des Tages

„In der „zusätzlichen“ Wiederholung, in der Wiederholung, die eigentlich gar nicht mehr geht, liegt das größte Wachstum.“

Aus dem Sport



Praxisübungen

Heute werde ich meine Fähigkeit verbessern, 110 Prozent zu geben, indem ich mich zu folgenden Schritten verpflichte:

1. Tagesaufgabe

Heute werde ich bei mindestens einer Tätigkeit, die ich ausübe, 110 Prozent geben.

Welche Tätigkeit ist das?

Welche Tätigkeiten sind weitere 110-Prozent-Kandidaten?

2. Tagesaufgabe

Ich werde heute keine Grenze akzeptieren. 100 Prozent ist eine fiktive Vorstellung von meinem Leistungsvermögen, das nicht der Wahrheit entspricht. Ich will der Beste werden, der ich sein kann. Wenn ich nicht kann, dann muss ich.

Bei welchen Tätigkeiten habe ich mich bisher in meinem Leistungsvermögen begrenzen lassen?

Was kann ich tun, um die Grenze zu überschreiten und 110 Prozent zu erreichen?

3. Tagesaufgabe

Da das Bild, das ich von mir habe, nicht der Wahrheit entspricht, kann ich es ersetzen durch das Bild, wie ich sein möchte. Ein solches Bild lässt Grenzen nicht zu. Ich beschreibe heute schriftlich, wie ich sein möchte. Dann stelle ich mir vor, bereits jetzt so zu sein. Ich benehme mich auch so.

Wie möchte ich sein?

4. Tagesaufgabe

Wer nach der 110-Prozent-Regel lebt, der muss häufiger Pausen machen. Darum arbeite ich heute konzentriert und plane auch meine Freizeit und meine Pausen.

Für wann plane ich heute meine Pausen ein?

Wann habe ich Freizeit und was tue ich dann?



5. Tagesaufgabe

Niemand ist zu Erfolg und Ansehen gelangt, ohne nach der 110-Prozent-Regel zu leben. Wen bewundere ich? Was kann ich von diesem Menschen in Bezug auf die 110-Prozent-Regel lernen? Ich suche Beispiele:

1. Person: _____

2. Person: _____

3. Person: _____

Erfolgs-Journal für diesen Arbeitsschritt

Inwieweit habe ich heute das 14. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?
Was ist mir besonders gut gelungen?

Meine Lehren aus diesem Arbeitsschritt:

15. Arbeitsschritt: Wachse an Deinen Problemen

Alle Menschen haben Probleme. Aber während viele Menschen sich lange in ihren Problemen baden, bleibt der Gewinner nur sehr kurze Zeit frustriert. Dann verwandelt er Frustration in Faszination. Sehr bald wird er aktiv und beschäftigt sich mit der Lösung des Problems: Er ist fasziniert von den Möglichkeiten und Chancen, die er in dem Problem entdeckt. Solange wir uns emotional von dem Problem gefangen nehmen lassen, bleiben wir bewegungsunfähig. Wir dürfen nicht vergessen, dass die Entscheidung darüber bei uns liegt – und nicht bei dem Problem. Ein Problem hat in dem Moment seine emotionale Macht über uns verloren, in dem wir uns nicht mehr auf das Problem konzentrieren, sondern auf die Lösung.

Leitsätze für heute

- Das eigentliche Problem ist nicht so sehr die missliche Situation selbst, sondern die Art, das Problem zu sehen. Ein Problem hat weniger Macht über uns, wenn wir gedanklich und gefühlsmäßig nicht in ihm bleiben.
- Gewinner sehen Probleme fast niemals als endgültig an. Sie glauben vielmehr: „Das lässt sich ändern.“ So haben sie die Kraft nach Lösungen zu suchen und lassen nicht zu, dass ein Problem alle ihre Lebensbereiche beeinflusst.
- Gewinner nehmen Probleme nicht zu persönlich, sie sehen sie vielmehr als Herausforderung und Chance zum Wachstum. Es gibt keine Herausforderung, die nicht auch ein Geschenk für uns in den Händen hält. Wir sollten regelrecht Probleme suchen, weil wir ihre Geschenke brauchen.
- Wenn Probleme auftauchen, müssen wir unsere Komfortzone verlassen. Daraus entstehen die großartigsten Dinge unseres Lebens. Wenn Sie reich werden wollen, müssen Sie nach einer längeren Liste von Problemen fragen. Wünschen Sie sich nicht einfachere Situationen, wünschen Sie sich mehr Fähigkeiten.
- Das Leben schickt uns bestimmte Lektionen, und zwar so oft, bis wir unsere Lehre verstanden haben. Das Leben bestraft uns nicht. Es erzieht uns.
- Gewinner leben nach dem Grundsatz: „Wenn wir ein Problem gelöst haben, suchen wir uns sofort ein neues, größeres Problem“.

Das Zitat des Tages

*„Wem Sie die Schuld geben,
dem geben Sie die Macht.“*

Bodo Schäfer



Praxisübungen

Heute werde ich meine Fähigkeit verbessern, mit Problemen umzugehen, indem ich mich verpflichte, folgende Schritte umzusetzen:

1. Tagesaufgabe

Sobald heute ein Problem auftaucht, konzentriere ich mich sofort auf die Lösung. Ich arbeite sofort mit den sechs Schritten zur Problemlösung.

1. Was ist gut an diesem Problem?

2. Was ist in meinem Leben noch nicht perfekt, so dass dieses Problem entstehen konnte?

3. Was bin ich bereit zu tun, um zukünftig nicht mehr in diese Lage zu kommen?

4. Welche möglichen Lösungen gibt es?

5. Welche Lösung ist die beste?

6. Wie kann ich bei der Problembewältigung Spaß haben?

2. Tagesaufgabe

Ich mache mir bewusst, dass ich wahrscheinlich nicht der Erste bin, der dieses Problem hat. Ich suche mir die Vorbilder, die sich in einer ähnlichen Situation erfolgreich verhalten haben, und lerne von ihnen.



Welche Vorbilder haben ähnliche Probleme gelöst wie die meinen?

3. Tagesaufgabe

Wenn ich ein schwieriges Problem habe, frage ich mich:

1. Habe ich die direkte Kontrolle? (Wie kann ich meine Gewohnheiten verändern?)

2. Hab ich die indirekte Kontrolle? (Wie kann ich meinen Einflussbereich erweitern?)

3. Habe ich keine Kontrolle? (Wie will ich reagieren? Was kann ich mir jetzt Gutes tun, um trotzdem glücklich zu sein?)

4. Tagesaufgabe

Ich verstehe, dass das eigentliche Problem meist meine Sicht des Problems ist. Es ist wie bei Pfannkuchen. Alle Pfannkuchen haben eines gemeinsam: zwei Seiten. Es gibt an allem eine hellere und eine dunklere Seite.

Ich frage mich darum heute: Was ist an meinem Problem gut? (bzw.: Was könnte an meinem Problem gut sein?)

5. Tagesaufgabe

Ich frage mich: Gibt es ein Problem, das in ähnlicher Form immer wieder in meinem Leben auftaucht?



Welche Lektion soll ich dadurch lernen, der ich bisher womöglich ausgewichen bin?

6. Tagesaufgabe

Ich weiß, dass ich an Problemen wachse. Ich weiche ihnen deshalb nicht aus. Jedes Mal, wenn ich ein Problem gemeistert habe, suche ich mir die nächste Herausforderung. Probleme werden für mich zu einer Art Sport.

Welches Problem habe ich erfolgreich gemeistert?

Welches Problem werde ich als Nächstes lösen?

Erfolgs-Journal für diesen Arbeitsschritt

Inwieweit habe ich heute das 15. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?
Was ist mir besonders gut gelungen?

Meine Lehren aus diesem Arbeitsschritt:

16. Arbeitsschritt: Sei Chef und Angestellter in einer Person

Freiheit ist nicht so sehr, tun und lassen zu können, was ich will. Freiheit ist, die Disziplin zu haben, die Dinge umzusetzen, die ich mir vorgenommen habe. Diese Disziplin aufzubringen, ist nicht so sehr eine Frage des eisernen Willens. Ausschlaggebend sind vielmehr unsere Ziele. Je konkreter unsere Ziele sind, desto eher gibt es einen Sinn, dass wir uns an unseren Plan halten. Je genauer unsere Vorstellung von unserem Ziel ist, desto weniger „Disziplin“ brauchen wir. Leidenschaft ersetzt dann eiserne Disziplin. Allerdings wird es notwendig sein, sich selbst Anweisungen zu geben und zu kontrollieren, dass diese auch umgesetzt werden. Dies können Sie erreichen, indem Sie Chef und Angestellter in einer Person sind. Sie müssen jede Arbeit so tun, als ob Sie in einem Angestelltenverhältnis stünden und ein Chef Sie kontrolliere. Sie müssen als Chef die Strategie aufstellen und Sie müssen sie als Angestellter diszipliniert umsetzen.

Leitsätze für heute

- Letztendlich sind Erfolg und Misserfolg immer nur ein direktes Ergebnis unserer Gewohnheiten. Wenn wir wollen, dass sich die Dinge für uns ändern, so müssen wir alte, schlechte Gewohnheiten ersetzen durch Gewohnheiten, die uns erfolgreich machen.
- Erfolgreiche Menschen zeichnet eine Gemeinsamkeit aus: die Fähigkeit, die nächste Aufgabe so gut wie möglich zu bewältigen.
- Wenn Sie reich werden wollen, dann müssen Sie nicht außergewöhnlich schwere Dinge gut machen, sondern Sie müssen gewöhnliche Dinge außergewöhnlich gut machen.
- Glück liegt in der Entwicklung der Disziplin, mehr von jenen Dingen zu tun, die wir tun sollten. Dann können wir mehr von den Dingen tun, die wir tun möchten.
- Sie müssen sich gegenüber ehrlich sein in Bezug auf das, was Sie tun und was Sie nicht tun. Die am häufigsten gebrochenen Versprechen sind die, die wir uns selbst gegeben haben.

Das Zitat des Tages

„Wer sich selbst nicht gehorchen kann, muss anderen gehorchen.“

Bodo Schäfer



Praxisübungen

Heute werde ich meine Fähigkeit verbessern, Chef und Angestellter in einer Person zu sein, indem ich mich zu folgenden Schritten verpflichte:

1. Tagesaufgabe

Ich weiß, dass mein Erfolg als Selbstständiger davon abhängt, ob ich Disziplin aufbringe. Ich verpflichte mich, diese Disziplin zu entwickeln. Jedes Detail ist dabei wichtig. Heute halte ich alle meine Pläne minutiös ein.

Meine Pläne für heute:

2. Tagesaufgabe

Ich beschließe, Chef und Angestellter in einer Person zu sein. Ich bin hart gegen mich selbst. Ich kontrolliere mich, wie ein Chef seinen Angestellten überprüfen würde. Ich sehe nicht ein, warum ich härter für jemand anderen arbeiten sollte als für mich selbst. Ich weiß, wenn ich mich nicht selbst kontrollieren kann, dann werden es andere tun. Entweder kann ich auf mich selbst hören oder ich muss auf andere hören.

In welchen Bereichen muss ich mich besonders gut kontrollieren?

3. Tagesaufgabe

Am Ende eines jeden Arbeitstages überprüfe ich selbstkritisch meine Ergebnisse. Da ich – wie jeder Mensch – die Tendenz habe, mich selbst zu belügen, notiere ich alle meine Ergebnisse und EPAs (Einkommen Produzierende Aktivitäten) schriftlich.

Meine Ergebnisse heute:

Meine EPAs heute:

Worin notiere ich ab morgen meine Ergebnisse und EPAs?

4. Tagesaufgabe

Da kein Mensch sein ganzes Leben lang diszipliniert sein kann, plane ich alle zwei Wochen einen „Gammel-Tag“. An diesem Tag mach ich, was ich will, ich esse, was ich will, ich schlafe, so lange ich will ... Ich mache Ferien von aller Disziplin und das ist völlig in Ordnung so, weil ich es ja geplant habe. Während der anderen Tage aber bin ich völlig diszipliniert. Wenn ich in Gefahr kommen sollte, schwach zu werden, erinnere ich mich daran, dass der nächste „Gammel-Tag“ bald vor der Tür steht. Das gibt mit Kraft, diszipliniert zu sein.

Für welchen Termin plane ich meinen nächsten „Gammel-Tag“?



Was werde ich dann tun (bzw. nicht tun)?

Erfolgs-Journal für diesen Arbeitsschritt

Inwieweit habe ich heute das 16. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?

Was ist mir besonders gut gelungen?

Meine Lehren aus diesem Arbeitsschritt:

17. Arbeitsschritt: Setze Dir große Ziele

Wenn Sie in Ihrem Leben einen Quantensprung machen wollen, dann müssen Sie sich größere Herausforderungen und Ziele setzen. Spektakuläres Wachstum beginnt mit spektakulären Zielen. Ob wir letztendlich alle unsere großen Ziele erreichen oder nicht, ist nicht so wichtig. Was wirklich zählt, ist, dass wir uns anstrengen. So lernen wir dazu, so wachsen wir und so entwickeln wir neue Fähigkeiten. Der Weg zu Ihren Zielen eröffnet so viel Neues, Wissenswertes und Schönes, dass Sie alleine durch den Weg entlohnt werden. Während wir unsere Lebensziele gar nicht hoch genug setzen können, sollten wir uns bei unseren kurzfristigen Zielen nicht überschätzen. Um große Veränderungen durchführen zu können, müssen zuerst wir uns verändern. Und das braucht Zeit.

Leitsätze für heute

- Wenn das Verlangen groß genug ist, finden wir immer einen Weg, um das zu erhalten, was wir im Leben haben wollen.
- Unsere Erwartungen und die daraus resultierenden Ziele bestimmen, was wir im Leben erhalten.
- Wenn wir älter geworden sind, werden wir nur eines bereuen – die Dinge, die wir nicht getan haben.
- Spätestens wenn wir am Ziel sind, entdecken wir, dass es sich nur um eine Station auf unserem Weg handelt. Wir leben nicht, um Ziele zu erreichen. Ziele sind dazu da, um uns das Leben zu erleichtern und unserer Richtung einen Sinn zu geben.
- Der wirkliche Wert eines hohen Ziels ist unsere Entwicklung auf dem Weg dorthin. Je höher Sie das Ziel stecken, desto mehr müssen Sie wachsen, um es zu erreichen.
- Erst wenn wir vom Leben das Beste verlangen, geben wir unser Bestes und werden dadurch der Beste, der wir sein können.

Das Zitat des Tages

*„Lasst uns realistisch sein.
Tun wir das Unmögliche.“*

Che Guevara



Praxisübungen

Heute werde ich die Macht der Ziele noch besser für mich nutzen, indem ich mich zu folgenden Schritten verpflichte:

1. Tagesaufgabe

Ich überdenke meine langfristigen Ziele und überlege mir, ob ich sie nicht höher setzen sollte. Nichts beeinflusst mein Leben mehr als langfristige Ziele. Je höher diese Ziele sind, desto spannender und reicher wird mein Leben sein.

Was sind meine langfristigen Ziele und habe ich sie hoch genug gesetzt?

2. Tagesaufgabe

Menschen, die nichts von großen Zielen verstehen, werde ich davon nicht unterrichten. Ich würde nur nutzlose Diskussionen ernten, die mir Kraft rauben und möglicherweise Zweifel in mir wecken. Vielmehr überlege ich, wo die Menschen sind, die mir beim Erreichen meiner Ziele helfen können. Welche Menschen können mir beim Erreichen meiner Ziele helfen?

3. Tagesaufgabe

Damit diese Ziele nicht zu abstrakt bleiben, lege ich ein Traumalbum an, in das ich alle meine Träume in Form von Bildern (z.B. Ausschnitte aus Magazinen, Fotomontagen, Zeichnungen ...) einklebe. Wenn ich dieses Album täglich anschau, wird es für mich zu einem absoluten Muss, diese Ziele zu erreichen.

Welche Bilder gehören in mein Traumalbum?

(ACHTUNG: Die meisten Menschen kleben nur Dinge in ihr Traumalbum, die sie haben wollen. Dabei ist es wichtiger, Motive zu finden, die ausdrücken, was Sie tun und sein wollen.

4. Tagesaufgabe

Ich teile meine kurzfristigen Ziele in A, B und C ein. Kurzfristige A-Ziele muss ich erreichen. Darum setze ich sie mir so, dass ich sie mit Anstrengung immer erfüllen kann. So stärke ich mein Selbstbewusstsein für größere Ziele.

A-Ziele

B-Ziele

C-Ziele

Wenn Sie die Übung ganz präzise machen wollen, so planen Sie jeden Ihrer fünf Lebensbereiche. (In unserem Chancen-Planer, den Sie über die beiliegende Karte bestellen können, haben Sie für jeden der fünf Lebensbereiche eine ganze Seite, um das kommende Jahr zu planen.)

5. Tagesaufgabe

Ich höre in mich hinein: Bin ich bereit, mir ein langfristiges Ziel zu setzen, das ich eigentlich zu meinen Lebzeiten nicht erreichen kann?



Mein hohes Ziel:

Erfolgs-Journal für diesen Arbeitsschritt

Inwieweit habe ich heute das 17. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?

Was ist mir besonders gut gelungen?

Meine Lehren aus diesem Arbeitsschritt:

18. Arbeitsschritt: Gib anderen, was sie brauchen

Wir erreichen mehr, wenn wir einen Umgang mit Menschen pflegen, der auf Verständnis, Toleranz, positiver Einschätzung des anderen, gutem Willen, Freundlichkeit und Zuneigung, Interesse und Friedfertigkeit basiert. Dieser Umgang sollte mit dem, aufrichtigen Wunsch verbunden sein, dass es anderen genauso gut gehe wie uns selbst. Um alle diese Attribute nicht immer wieder aufzählen zu müssen, lassen Sie es uns der Einfachheit halber „Liebe“ nennen. Liebe ist die stärkste und klügste Macht im Kosmos. Je mehr Liebe wir einsetzen, um so schneller erreichen wir unsere Ziele und um so mehr Energie erhalten wir.

Leitsätze für heute

- Liebe erzeugt keinen Widerstand und führt somit am schnellsten zum Ziel.
- Um anderen das zu geben, was sie brauchen, müssen wir uns die Zeit nehmen, aufmerksam zu beobachten. Die Kunst besteht darin, die Signale, die ein Mensch über seine Bedürfnisse und Wünsche aussendet, wahrzunehmen und sie deuten zu lernen.
- Wir sehen die Welt nicht, wie sie ist, sondern wie wir sind. Wir sehen das in anderen Menschen, was wir in unserem eigenen Herzen tragen.
- Wir müssen mit uns selbst ins Reine kommen. Erst wenn wir uns mögen, können wir auch andere mögen.
- Wir dürfen andere nicht zu sehr analysieren. Wer eine Blume in ihre „Bestandteile“ zerlegt, zerstört ihre Schönheit.
- Wir sollten uns auf das Schöne und Gute konzentrieren. Wer über andere lästert, konzentriert sich auf Fehler und Schwächen. Damit wird die Welt für ihn zu einem Ort voller Fehler und Unzulänglichkeiten.
- Eine Beziehung wird nur dann dauerhaft und fruchtbar sein, wenn beide Seiten sich daran halten, dem anderen zu geben, was er braucht.

Das Zitat des Tages

„Was du in einem Menschen siehst, das wirst du. Licht, wenn du Licht siehst; Schmutz, wenn du Schmutz siehst.“

Ein altes Sprichwort



Praxisübungen

Heute will ich meine Fähigkeit verbessern, anderen zu geben, was sie brauchen, indem ich mich zu folgenden Schritten verpflichte:

1. Tagesaufgabe

Ich mache mir heute wieder bewusst, dass Liebe die intelligenteste und Energie sparendste Möglichkeit ist, um zu leben. Ich beschließe darum heute, den Menschen das zu geben, was sie brauchen.

Was könnten die Menschen brauchen, mit denen ich heute Kontakt habe?

2. Tagesaufgabe

Ich mache einen Check: Wie steht es um meine „Beziehungskonten“ mit den fünf wichtigsten Menschen in meinem Leben? Ich frage mich, was ich heute tun kann, um „Einzahlungen“ vorzunehmen.

3. Tagesaufgabe

Ich lebe heute wieder nach den 24 goldenen Regeln, um Menschen das zu geben, was sie brauchen (siehe Anhang). Ich weiß: Wenn ich die goldenen Regeln zu einem festen Bestandteil meines Lebens machen möchte, muss ich sie so oft wie möglich lesen. Darum werde ich die goldenen Regeln fotokopieren und an die Pinnwand hängen beziehungsweise immer bei mir tragen. Ich lese sie heute vor jedem wichtigen Gespräch. (Und jedes Gespräch ist „wichtig“ – sonst braucht es nicht geführt zu werden.)

Welche drei goldenen Regeln sind mir heute am wichtigsten?

1. _____
2. _____
3. _____

4. Tagesaufgabe

Ich notiere kurz meine Einstellung zu bestimmten Personen. Wenn ich diese Übung wiederhole, kann ich meine Notizen vergleichen.

(Wer eine Zeit lang nach den goldenen Regeln gelebt hat, der bemerkt eine Veränderung in sich. Man beginnt, immer mehr Menschen aufrichtig zu mögen. Die goldenen Regeln sind zum Selbstzweck und zum inneren Bedürfnis geworden.)



5. Tagesaufgabe

Wenn ich in einer Partnerschaft lebe, so gehe ich heute mit meinem Partner aus. Dabei benehme ich mich genauso aufmerksam, höflich und charmant, als wenn ich das erste Mal mit dieser Person ausgehen würde. Ich kreiere einen „Magic Moment“, einen Zaubermoment.

Wohin führe ich meinen Partner aus und welchen „Magic Moment“ kreiere ich?

Erfolgs-Journal für diesen Arbeitsschritt

Inwieweit habe ich heute das 18. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?
Was ist mir besonders gut gelungen?

Meine Lehren aus diesem Arbeitsschritt:

19. Arbeitsschritt: Lass Dich nicht ablenken

Um wirklich erfolgreich zu sein, müssen wir unsere Energie bündeln und unsere ganze Aufmerksamkeit einer einzigen Tätigkeit widmen. Die Konzentration fällt vielen schwer, weil sie sich immer wieder leicht ablenken lassen. Die eigentliche Gefahr der Ablenkung ist, dass wir sie gerne als willkommene Ausrede für mangelnden Erfolg und mangelnde Anstrengung nutzen. Aber wir haben die Macht zu entscheiden: Entweder wir lassen uns ablenken oder wir erreichen unsere Ziele. Planen Sie feste Zeiten für diese Ablenkungen ein. Wenn sie dann auftreten, erfüllen Sie Ihren Plan, wenn nicht, dann haben Sie Extrazeit. Ablenkungen haben ihren Stellenwert im Leben von Gewinnern. Sie gehen klug mit ihnen um und planen Zeit für sie ein. Aber sie lassen sich nicht dazu verleiten, Ablenkungen als Ausreden zu missbrauchen. Sie erreichen ihre Ziele – trotz aller Ablenkungen.

Leitsätze für heute

- Nur das Ergebnis zählt – nicht die Ausreden. Gewinner haben trotz Ablenkungen Erfolg.
- Alle Ablenkungen sind gleich. Sie verhindern gleichermaßen, dass ein bestimmtes Ergebnis zustande kommt.
- Der Sinn einer Ausrede ist es, die Aufmerksamkeit von uns weg auf etwas anderes oder jemand anderen zu lenken.
- Wer seine Zeit hauptsächlich dafür verwendet, sich ablenken zu lassen, der *wird* gelebt. Er hat niemals die Kontrolle über sein Leben. Wer dagegen auf sein Ziel zusteuert und sich nicht ablenken lässt, der ist der Designer seines Lebens.
- Sie können sich nach den Ablenkungen richten oder die Ablenkungen können sich nach Ihnen richten.
- Ablenkungen können darauf aufmerksam machen, dass wir gerade abgelenkt sind.

Das Zitat des Tages

*„Mit einem kannst du immer rechnen –
mit dem Unvorhersehbaren.“*

Goethe



Praxisübungen

Heute werde ich meine Fähigkeit verbessern, mit Ablenkungen umzugehen, indem ich mich zu folgenden Schritten verpflichte:

1. Tagesaufgabe

Ich werde heute keine Ausreden benutzen. Ausreden lenken nur von mir ab. Ich will Macht über mein Leben haben und nicht Spielball von irgendwelchen Umständen sein. Ausreden zu benutzen, bedeutet, dass ich die Macht über mein Leben an Umstände oder an andere Menschen abgebe. Ich will meine Energie dafür einsetzen, dass ich mein Ziel erreiche, und nicht, um Ausreden zu erfinden.

In welchen Bereichen muss ich besonders aufpassen, weil ich dort häufig Ausreden benutze?

2. Tagesaufgabe

Ich werde mich durch Ablenkungen nicht dazu verleiten lassen, meine Ziele aufzugeben. Ich führe heute die Aktivitäten durch, die ich mir vorgenommen habe.

Welche Aktivitäten will ich heute durchführen?

3. Tagesaufgabe

Da ich immer mit unvorhergesehenen Ablenkungen rechnen kann, werde ich heute einen bestimmten Zeitraum für solche Dinge blocken. Ich erreiche damit, dass sich die Ablenkungen nach mir richten müssen und nicht ich mich nach den Ablenkungen.

Welche Zeiten reserviere ich heute für Ablenkungen?

(Idealfall: 50% meiner Arbeitszeit!)

4. Tagesaufgabe

Sollte eine unvorhergesehene Ablenkung auftreten, so nutze ich diese als Chance für einen Kurzcheck. Ich frage mich:

1. Bin ich dabei, meine Zeit optimal zu nutzen?

2. Manage ich Probleme oder arbeite ich an langfristigen Lösungen?

3. Kann ich meine Zeit im Hinblick auf meinen Lebenssinn besser nutzen?

Inwieweit habe ich heute das 19. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?
Was ist mir besonders gut gelungen?

[illegible][illegible]

20. Arbeitsschritt: Sei ein produktives Vorbild

Alles, was wir sagen, hat viel mehr Gewicht, wenn wir nach unseren eigenen Worten leben. Wenn andere Menschen unseren Worten nicht glauben, dann liegt das nicht so sehr an den anderen, sondern sehr wahrscheinlich an uns selbst. Ihr Beispiel – gut oder schlecht – wird immer das beeinflussen, was andere tun. Wenn Sie sich ablenken lassen, so lassen sich Ihre Mitarbeiter ablenken. Wenn Sie diszipliniert und ergebnisorientiert sind, so werden dies auch Ihre Mitarbeiter sein. Um Ihre Motivation und Begeisterung hoch zu halten, können Sie die Drei-Tage-Regel anwenden: Sie benötigen alle drei Tage ein konkretes Ergebnis. Irgend etwas, das einen messbaren Erfolg darstellt.

Leitsätze für heute

- Nur solange wir selber produktiv sind, uns in der Produktionsphase befinden, können wir glaubhaft von unseren zukünftigen Zielen sprechen.
- Menschen neigen dazu, ihre Wichtigkeit aus ihrer Position und nicht aus ihrer Produktion abzuleiten. Glaubwürdigkeit aber erfolgt durch Handlung und nie durch Position.
- Ruhm basiert immer auf bereits vollbrachten Leistungen und Respekt vor den aktuellen Aktivitäten.
- Wollen Sie Menschen um Sie herum dazu motivieren, mehr zu tun, so müssen Sie selber mehr tun.
- Sie können niemals langfristigen Erfolg erzielen, wenn Sie aufhören, produktiv zu sein.
- Wenn Sie alle drei Tage wenigstens einen Erfolg verbuchen, dann bleiben Sie motiviert und sind automatisch ein gutes Vorbild.
- Unterstützen und ermutigen Sie auch Ihre Mitarbeiter mindesten alle drei Tage, damit sie sehen, dass sie nicht alleine sind und dass Sie ihnen helfen.
- Gewinner verlassen nie die Produktionsphase. Sie vergegenwärtigen sich immer, dass sie mit ihren heutigen Aktivitäten im wahrsten Sinne des Wortes ihre Zukunft bauen.

Das Zitat des Tages

„Was du tust, sprich so laut, ich kann Deine Worte nicht hören.“

Abraham Lincoln



Praxisübungen

Heute trainiere ich die Fähigkeit, ein produktives Vorbild zu sein, indem ich mich zu folgenden Schritten verpflichte:

1. Tagesaufgabe

Ich werde heute dafür Sorge tragen, dass ich in der Produktionsphase bleibe.

Was unternehme ich konkret dafür?

2. Tagesaufgabe

Ich mache mir einen Plan, der mir hilft, alle drei Tage mindestens ein konkretes Ergebnis zu produzieren. Ich halte mich ab heute an die Drei-Tage-Regel.

Mein geplantes Ergebnis in drei Tagen:

Mein geplantes Ergebnis in sechs Tagen:

Mein geplantes Ergebnis in neun Tagen:

3. Tagesaufgabe

Um meine neuen Angestellten optimal zu unterstützen, werde ich sie mindestens alle drei Tage in irgendeiner Form ermutigen und mit ihnen in Kontakt treten. Diese Unterstützung benötigen Mitarbeiter, bis sie selbst nach der Drei-Tage-Regel leben können. Aber auch danach kann es nützlich sein, weiterhin spätestens alle drei Tage in irgendeiner Form von mir hören zu lassen.

Welche Unterstützung und Ermutigung gebe ich meinen Angestellten heute?

4. Tagesaufgabe

Zu meinen wichtigsten Führungsaufgaben gehört Führen durch Vorbild. Ich frage mich heute: Würde ich mich selbst als Chef haben wollen?

Worin bin ich ein guter Chef?

Worin habe ich als Chef noch etwas zu lernen?

5. Tagesaufgabe

Ich prüfe mich heute kritisch: Sonnte ich mich in meinen vergangenen Erfolgen oder verstecke ich mich hinter Visionen? Visionen sind gut, aber sie müssen durch Handlungen ausgefüllt sein.



6. Tagesaufgabe

Wenn mir heute jemand bei meinem Tagewerk zuschaut, ist er dann überzeugt, dass ich alles tue, um meine Ziele zu erreichen – 110%, was auch immer nötig ist? Würde dieser neutrale Beobachter in meine Ich-Aktie investieren? (Wir werden ständig beobachtet – oft ohne es zu bemerken.)

Erfolgs-Journal für diesen Arbeitsschritt

Inwieweit habe ich heute das 20. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?
Was ist mir besonders gut gelungen?

Meine Lehren aus diesem Arbeitsschritt:

21. Arbeitsschritt: Beginne alles Wichtige so schnell wie möglich

Es gibt einen Unterschied zwischen Dingen, die wichtig sind, und Dingen, die dringend sind. Je länger wir wichtige Dinge aufschieben, desto dringender werden sie. Leider geschieht das Gleiche auch mit unwichtigen Dingen. Gewinner nehmen die wichtigen Dinge des Lebens und machen sie unglaublich dringend. Sie erledigen alles SSWIM (so schnell wie irgend möglich) und mit der 72-Stunden-Regel. Diese Regel besagt, dass Sie innerhalb von 72 Stunden mit einer konkreten Handlung beginnen müssen, Ihre Vorsätze umzusetzen. Tun Sie das nicht, so ist die Chance nur noch 1 zu 99, dass Sie Ihren Vorsatz überhaupt jemals umsetzen werden.

Leitsätze für heute

- Je mehr Dringliches unser Leben bestimmt, desto weniger wird es durch Wichtiges bestimmt. Die wichtigen Dinge unseres Lebens dürfen nicht zu kurz kommen, weil wir uns um dringend gewordene Dinge kümmern müssen.
- Wir können unserem Gehirn nur glaubhaft machen, dass wir wirklich etwas tun wollen, wenn wir SSWIM beginnen. Denn was das Gehirn uns nicht glaubt, nimmt es nicht ernst und vergisst es.
- Sie müssen nicht alles auf einmal tun und Sie müssen nicht Ihre Geschwindigkeit steigern. Aber Sie müssen beginnen. Und zwar so schnell wie irgend möglich.
- Unangenehme Dinge werden mit jeder Stunde, die wir sie vor uns her schieben, noch unangenehmer. Aufgaben drücken immer nur so lange, bis wir sie erledigt haben.

Das Zitat des Tages

*„Es ist besser, ein Projekt mit leichten Fehlern zu beenden,
als perfekt zu zögern.“*

Bodo Schäfer



Praxisübungen

Heute werde ich meine Fähigkeit verbessern, alles Wichtige so schnell wie möglich zu beginnen, indem ich mich zu folgenden Schritten verpflichte:

1. Tagesaufgabe

Am Morgen frage ich mich: „Was mag ich nicht so sehr?“ Diese Dinge erledige ich als Erstes oder ich delegiere sie. So erhalten die unangenehmen Dinge kein unnötiges Gewicht. Je eher ich sie erledigt habe, um so schöner wird mein Tag, weil ich dann nur noch die angenehmen Dinge vor mir habe.

Welche unangenehmen Dinge werde ich heute als Erstes erledigen bzw. welche kann ich delegieren?

2. Tagesaufgabe

Als Nächstes frage ich mich: Was ist heute meine wichtigste Aufgabe? Was ist die wichtigste Aufgabe in dieser Woche (Monat/Jahr)? Ich beginne dann sofort mit der Umsetzung und lasse mich durch nichts ablenken, bis ich diese Aufgabe erledigt habe. Selbst wenn ich an diesem Tag nichts anderes mehr tue, so weiß ich doch, dass ich das Wichtigste erledigt habe.

Was ist heute meine wichtigste Aufgabe?

3. Tagesaufgabe

Ich frage mich: Was kann ich in meinem Leben verändern, so dass ich mehr Zeit für die wichtigen Dinge habe, anstatt mich um dringlich gewordene Dinge kümmern zu müssen? Sollten Sie Probleme mit Ihrem Zeitmanagement haben, so kann unser CD-Kurs „Die Kunst Ihre Zeit zu führen“ Ihnen eine große Hilfe sein.

4. Tagesaufgabe

Was auch immer ich mir vornehme, beginne ich innerhalb von 72 Stunden. Ich mache mindestens einen ersten Schritt. Ich mache es heute zu einem Sport, alle anderen mit meiner Schnelligkeit zu überraschen. Ich handle heute nach dem Prinzip: SSWIM.

Welche ersten Schritte unternehme ich heute?



5. Tagesaufgabe

Ich überprüfe, ob ich in die Perfektionismus-Falle geraten bin. Wo könnte und sollte ich ein Projekt a) beginnen und b) beenden?

a) _____

b) _____

Erfolgs-Journal für diesen Arbeitsschritt

Inwieweit habe ich heute das 21. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?
Was ist mir besonders gut gelungen?

Meine Lehren aus diesem Arbeitsschritt:

22. Arbeitsschritt: Übernimm die volle Verantwortung

Wenn die Dinge schlecht laufen, dann suchen wir gewöhnlich nach anderen Umständen oder Personen, die wir für unsere negativen Resultate verantwortlich machen können. Sie können aber erst wie ein Gewinner leben, wenn Sie die volle Verantwortung für Ihr Leben übernehmen. Sie mögen ja nicht verantwortlich sein für alle Umstände, in denen Sie sich befinden. Aber Sie sind alleine verantwortlich, wie Sie auf diese Umstände reagieren und wie Sie diese Umstände interpretieren.

Leitsätze für heute

- Wer anderen die Schuld gibt, der gibt ihnen auch die Macht.
- Es kommt nicht auf die Umstände an, sondern darauf, was wir daraus machen.
- *„Die letzte aller menschlichen Freiheiten ist die, seine Einstellung in jeder gegebenen Situation selbst zu wählen.“* Victor Frankl
- Jeder Tag ist wie eine neue Geburt, weil wir jeden Tage erneut die Wahl haben, uns für ein neues Leben zu entscheiden.
- Jeder Tag macht uns ein kostbares Geschenk: Er schenkt uns einen Augenblick, in dem es möglich ist, alles zu ändern, was uns unglücklich macht.
- Akzeptieren Sie, dass Ihr Leben heute ist, wie es ist, weil Sie in der Vergangenheit die Weichen dazu gestellt haben. Erst dann können Sie nämlich die bewußte Entscheidung treffen, heute die Weichen für eine bessere Zukunft zu stellen. Erst dann haben Sie Macht über Ihr Leben.
- Sie sind nicht nur für das verantwortlich, was Sie tun, sondern auch für das, was Sie unterlassen.

Das Zitat des Tages

„Man gibt immer den Verhältnissen die Schuld für das, was man hat. Ich glaube nicht an Verhältnisse. Diejenigen, die in der Welt vorankommen, gehen hin und suchen sich die Verhältnisse, die sie wollen. Und wenn sie sie nicht finden können, schaffen sie sie selbst.“

George Bernhard Shaw



Praxisübungen

Heute werde ich trainieren, volle Verantwortung für mein Leben zu übernehmen, indem ich mich zu folgenden Schritten verpflichte:

1. Tagesaufgabe

Heute gebe ich keiner Person und keinen Umständen die Schuld. Denn wem ich die Schuld gebe, dem gebe ich die Macht. Ich möchte aber Herr über mein Leben sein.

Welche Erfahrungen habe ich mit dieser neuen Einstellung gemacht?

2. Tagesaufgabe

Wenn ich in Versuchung komme, eine Situation als zu schwierig zu empfinden, dann schließe ich meine Augen und stelle mir eine Person vor, die besonders stark ist. Ich frage mich: Was würde diese Person wohl von dieser Situation halten und wie würde sie handeln?

Welche Personen sind besonders stark und können mir als Vorbild dienen?

Wie würde eine dieser Personen auf mein aktuelles Problem reagieren?

3. Tagesaufgabe

Wenn ich heute ein Ziel nicht erreiche, dann übernehme ich auch dafür die Verantwortung. Genauso übernehme ich die Verantwortung, wenn mir etwas sehr gut gelingt. Ich werde dann nicht das Schicksal oder andere Menschen, die mir geholfen haben, verantwortlich machen. Vielmehr empfinde ich Stolz, Dankbarkeit und Freude über meinen Erfolg. So baue ich mein Selbstbewusstsein weiter aktiv auf.

In welchen Situationen habe ich heute die volle Verantwortung übernommen?

4. Tagesaufgabe

Wenn sich mir gegenüber heute jemand aggressiv verhält, dann frage ich mich, ob ich etwas getan habe, das ihn verletzte oder ängstigte. Ich überprüfe auch, ob meine Erwartungen übertrieben sind.

Inwieweit habe ich heute das 22. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?
Was ist mir besonders gut gelungen?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.[illegible]

23. Arbeitsschritt: Lerne, mit Angst umzugehen

Jeder Mensch hat Ängste – auch der, der Großes vollbringt. Mutig ist nicht, wer keine Angst hat, sondern wer trotz seiner Angst Schritte setzt, um sie zu überwinden. Angst ist die Vorstellung von dem, wie es nicht kommen soll. Gegen den Impuls der Angst können wir uns nicht schützen. Wir können ihn uns jedoch zum Freund machen oder ihn überstrahlen.

Leitsätze für heute

- Angst ist wie Dunkelheit – sie lässt sich nicht verdrängen. Aber wir können die Angst überstrahlen wie das Licht die Dunkelheit.
- Das Gegenteil von Angst ist Dankbarkeit. Sie werden feststellen, dass Sie keine Angst empfinden können, während Sie dankbar sind. Wenn Ihnen fünf Dinge einfallen, für die Sie dankbar sein können, dann ist alle Angst wie weggeblasen.
- Gewinner sagen: „Wenn ich keine Angst empfinde, bevor ich einen neuen Schritt setze, so ist das ein Hinweis darauf, dass der Schritt, den ich gerade setzen möchte, eine Nummer zu klein für mich ist“.
- Gewinner schließen Freundschaft mit ihrer Angst; sie betrachten Angst als mögliche Triebfeder ihres persönlichen Wachstums.
- Gewinner sehen das Leben als Spiel. Fehler wiegen im Spiel des Lebens nicht so schwer. Selbst wenn wir einmal verlieren, können wir jederzeit ein neues Spiel beginnen.
- Gewinner glauben, dass es in ihrem Leben eine Art Führung gibt und dass alles einen Sinn hat. Dieser ist nicht immer sofort erkennbar, oft muss man danach suchen.
- Gewinner betrachten sich im Gesamtzusammenhang des unendlichen Kosmos. Alle ihre Wünsche, Ängste und Katastrophen sind nicht mehr als ein einziger Windhauch im Kosmos der Zeit.

Das Zitat des Tages

„Was für die Raupe aussieht wie der Untergang der Welt, ist für den Schöpfer die Geburt eines Schmetterlings.“

Richard Bach



Praxisübungen

Heute werde ich meine Fähigkeit verbessern, mit Angst umzugehen, indem ich mich zu folgenden Schritten verpflichte:

1. Tagesaufgabe

Sobald ich von Angst „überfallen“ werde, lese ich sofort die zehn Punkte zum Umgang mit Angst im Anhang dieses Arbeitsbuchs.

Was sind die drei wichtigsten Hilfen gegen die Angst, die ich mir einprägen will?

1. _____

2. _____

3. _____

2. Tagesaufgabe

Ich schreibe heute mindestens 30 Punkte auf, für die ich dankbar bin. Ich verstehe, dass chronische Angst nicht etwas Willkürliches ist, sondern dass ich entscheide, was ich mit ihr mache. Ich kann sie mit Dankbarkeit überstrahlen, wann immer ich will.

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 6. _____ |
| 7. _____ | 8. _____ |
| 9. _____ | 10. _____ |
| 11. _____ | 12. _____ |
| 13. _____ | 14. _____ |
| 15. _____ | 16. _____ |
| 17. _____ | 18. _____ |
| 19. _____ | 20. _____ |



- | | |
|-----------|-----------|
| 21. _____ | 22. _____ |
| 23. _____ | 24. _____ |
| 25. _____ | 26. _____ |
| 27. _____ | 28. _____ |
| 29. _____ | 30. _____ |

3. Tagesaufgabe

Heute will ich eine andere Betrachtungsweise in Bezug auf Angst annehmen. Ich erkenne Angst als einen nützlichen Antrieb zu meinem Erfolg. Ein wenig Angst zeigt mir, dass ich mich strecke und wachse. Wenn ich keine Angst vor dem nächsten Schritt hätte, dann wäre dieser Schritt eine Nummer zu klein für mich.

Gibt es Aufgaben oder wichtige Entscheidungen, die ich aus Angst aufschiebe?
Was sollte ich nun sofort angehen?

4. Tagesaufgabe

Angenommen, ich weiß, dass egal was ich innerhalb der nächsten zwölf Stunden anfangen, auf jeden Fall ein voller Erfolg wird. Was würde ich beginnen?

Ich frage mich ernsthaft: Warum beginne ich diese Dinge nicht, trotzdem Misserfolg nicht ausgeschlossen ist? Kann es sein, dass Angst mehr zu einem Ratgeber in meinem Leben geworden ist, als es sein sollte?



5. Tagesaufgabe

Heute nehme ich mich, meine Wünsche und Ängste nicht zu wichtig.
Ich bin nur ein Teil des Ganzen.

Was ist meine Erfahrung bei dieser Sichtweise?

Erfolgs-Journal für diesen Arbeitsschritt

Inwieweit habe ich heute das 23. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?
Was ist mir besonders gut gelungen?

Meine Lehren aus diesem Arbeitsschritt:

24. Arbeitsschritt: Konzentriere Dich auf Deine Stärken

Jeder Mensch muss lernen, mit den Talenten zu leben, die er hat. Wir müssen uns auf die Dinge konzentrieren, die wir können, haben und verstehen. Oft neigen Menschen aber dazu, stärker auf die Dinge zu achten, die sie *nicht* können, *nicht* haben und *nicht* verstehen. Was auch immer Ihnen das Leben zugeteilt hat: So ist es nun einmal. Nichts und niemand wird das ändern. Wir haben aber auch Talente, über die andere nicht verfügen. Das Ausschlaggebende aber ist, dass es gar nicht so sehr auf die Begabungen ankommt. Viel wichtiger ist, was wir aus dem machen, was wir haben.

Leitsätze für heute

- Wir haben nur die Talente, die wir haben. Das Entscheidende ist, was wir aus dem Vorhandenen machen.
- Ausdauer übertrumpft Begabung. Außergewöhnliche Spitzenleistungen sind vor allem auf Training zurückzuführen.
- Mit genügend Entschlossenheit und Ausdauer finden Sie immer einen Weg, um an Ihr Ziel zu gelangen. Wenn sich Ihnen Hindernisse in den Weg stellen, dann werden Sie um sie herum gehen, darunter hinweg kriechen oder darüber steigen.
- Warten Sie nicht auf bessere Umstände – schaffen Sie sich die Umstände, die Sie wollen.
- Sie sind solange Durchschnitt, bis Sie Ihre Stärken weiterentwickelt haben. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken und bauen Sie diese aus. Was lange Zeit belächelt und verspottet wurde, kann eines Tages zu Ihrem Markenzeichen werden.
- Am besten betrachten Sie Ihre Schwächen als Chance, neue Wege zu gehen und mit Menschen zu kooperieren, die genau dort Stärken haben.
- Wenn wir erkennen, wie viel Schönheit und Potenzial in uns liegt, empfinden wir Dankbarkeit, Glück und Frieden. Für Eifersucht und Neid ist dann kein Platz.

Das Zitat des Tages

*„Gewinner malen das Bild ihres Lebens mit den Farben, die sie haben.
Aber sie malen es gut.“*

Bodo Schäfer



Praxisübungen

Ich werde heute meine Fähigkeit trainieren, mich auf meine Stärken zu konzentrieren, indem ich mich zu folgenden Schritten verpflichte:

1. Tagesaufgabe

Ich mache mir bewusst, dass mein Erfolg nicht so sehr von meinen Talenten abhängt, sondern davon, was ich daraus mache. Ich hadere nicht mit meinem Schicksal.

Welche Beispiele gibt es aus meinem Leben, bei denen ich Erfolg trotz wenig Talent hatte?

2. Tagesaufgabe

Ich erstelle eine Liste mit allen meinen Stärken und Schwächen. Für meine Schwächen finde ich eine Lösung. Ich konzentriere mich darauf, meine Stärken auszubauen, indem ich mich mit Menschen umgebe, die mich fördern können.

Meine Schwächen:

Die Lösung für meine Schwächen:



Ich beschreibe auf einem gesonderten Blatt mindestens 50 bis 100 Stärken von mir. Daraus suche ich die drei bis fünf hervorstechendsten Stärken heraus, die ich hier notiere:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Mit welchen Menschen will ich mich zukünftig umgeben, die meine Stärken unterstützen?

3. Tagesaufgabe

Ich betrachte meine gesamte Lebenssituation und überlege mir, was ich ändern kann. Dann lege ich mir einen Plan zurecht. Was getan werden kann, schiebe ich nicht auf, sondern das tue ich sofort.

Was will ich in meinem Leben ändern?

Mein Plan, um dies umzusetzen:

4. Tagesaufgabe

Mit den Dingen, die ich nicht ändern kann, finde ich mich ab. Ich lächele heute auch, wenn es regnet, denn ich weiß, wenn ich nicht lächele, wird es trotzdem regnen.



Mit welchen Dingen in meinem Leben finde ich mich ab, weil ich sie nicht ändern kann?

5. Tagesaufgabe

Ich überprüfe, ob ich neidisch oder eifersüchtig bin. Diese Gefühle lassen sich nicht verdrängen. Aber ich kann sie überstrahlen, indem ich mich auf meine Einzigartigkeit und mein Potenzial konzentriere. Ich beantworte mir heute die Frage schriftlich: „Warum weiß ich, dass ich einzigartig bin?“

Erfolgs-Journal für diesen Arbeitsschritt

Inwieweit habe ich heute das 24. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?
Was ist mir besonders gut gelungen?

Meine Lehren aus diesem Arbeitsschritt:

25. Arbeitsschritt: Gib und vergib

Es ist ein weit verbreitetes Ziel, sein Leben im Überfluss zu genießen. Aber der eigentliche Sinn des Wortes „Überfluss“ entgeht vielen: Es bedeutet, dass wir nicht alles festhalten, sondern etwas wegfließen lassen. Unser Körper, die Welt und das Universum unterliegen einem dynamischen und fortwährenden Austausch. Ständig fließt uns etwas zu und ständig fließt etwas ab. Geben und Nehmen ist somit das zentrale Thema unseres Lebens. Gewinner üben sich in der Kunst des Gebens. Und sie praktizieren das Vergeben. Beides adelt sie und macht aus ihnen einen freundlicheren, mitfühlenderen und gewinnenderen Menschen. Zu geben ist die Voraussetzung für wahren Überfluss, Glück und Frieden.

Leitsätze für heute

- Geben und Nehmen sind ein und dasselbe, denn sie bilden lediglich andere Aspekte des Energieflusses im Universum.
- Leben kann nur solange existieren, wie Energie fließt. Je mehr wir geben, desto lebendiger sind wir. Je mehr wir geben, desto mehr werden wir empfangen.
- Jeder Wunsch hat die Tendenz, Gestalt anzunehmen. Wünschen Sie allen Menschen, denen Sie begegnen, einfach das Beste. Sie werden sehen, dass Sie mit Ihrer positiven Energie tatsächlich Einfluss nehmen und etwas zum Besseren verändern.
- Treffen Sie die Entscheidung, jedem, mit dem Sie in Kontakt kommen, etwas zu geben. Solange Sie geben, werden Sie empfangen.
- Das Ver-Geben ist die hohe Kunst des Gebens. Es ist ein Schlüssel zu den höheren Stufen unserer geistigen und spirituellen Entwicklung.
- Wir sollten vergangenen Fehlern nicht die Macht über unser heutiges Leben geben. Wir sollten uns vergeben und Fehler als das sehen, was sie sind: wichtige Bestandteile in unserem Reifeprozess.
- Erst wenn wir unseren Eltern vergeben, werden wir wirklich erwachsen. Sie haben ihr Bestes getan – mit den ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln.

Das Zitat des Tages

*„Je eher wir verzeihen, desto eher werden wir genießen –
den Moment und die Liebe.“*

Bodo Schäfer



Praxisübungen

Heute übe ich mich in der Kunst, zu geben und zu vergeben, indem ich mich zu folgenden Schritten verpflichte:

1. Tagesaufgabe

Jede Person, die ich heute treffe, mit der ich telefoniere oder an die ich denke, segne ich und wünsche ihr Freude, Glück, Erfolg, Gesundheit und Spaß. Ich sende ihr positive Energie.

Was waren meine Erfahrungen beim Segnen meiner Gesprächspartner?
Was hat sich verändert?

2. Tagesaufgabe

Jedem Menschen, den ich heute besuche, bringe ich ein Geschenk mit. Ich bringe ihm etwas Materielles, gute Wünsche, gut durchdachte Komplimente oder eine Idee. All dies wird dem anderen zeigen, dass ich ernsthaft an seinem Wohl interessiert bin. Ich praktiziere und demonstriere Überfluss.

Was kann ich heute den Menschen schenken, die ich besuche?

3. Tagesaufgabe

Meinem liebsten Menschen mache ich heute ein außergewöhnlich durchdachtes Geschenk. Ich tue das, weil ich einfach Spass an ihrer oder seiner Freude habe.

Welches Geschenk könnte das sein?

4. Tagesaufgabe

Ich schenke heute Vergebung. Dieses Geschenk mache ich vor allem mir selbst. Ich überlege, gegen wen ich Groll hege. Ich vergebe dieser Person in meinem Herzen. Dann rufe ich diese Person an oder schreibe ihr heute einen Brief – am besten sofort. Heute werde ich gegen niemanden negative Gefühle hegen. Ich befreie mich damit selbst.

Gegen welche Personen habe ich noch einen Groll? Was tue ich, um ihnen zu vergeben?

5. Tagesaufgabe

Grolle ich einer nahe stehenden Person? Ich frage mich sofort: Welche zehn positiven Eigenschaften hat dieser Mensch?

1.

2.

3.

4.

5.



6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Erfolgs-Journal für diesen Arbeitsschritt

Inwieweit habe ich heute das 25. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?
Was ist mir besonders gut gelungen?

Meine Lehren aus diesem Arbeitsschritt:

26. Arbeitsschritt: Gehe klug mit Deinem Geld um

Die Grundsätze für den Aufbau von Wohlstand sind leicht zu verstehen. Wir müssen einfach weniger ausgeben, als wir verdienen. Das Geld, das wir nicht unbedingt zum Leben brauchen, können wir für Konsumgüter ausgeben oder wir können es sparen, um eine Gans zu züchten, die uns täglich goldene Eier legt. Geld ist nicht alles. Aber es wird zu wichtig, wenn wir nicht genug davon haben: Wenn Geldsorgen ständig unsere Gedanken beschäftigen. Es gibt fünf große Bereiche des Lebens: Gesundheit, Beziehungen, Finanzen, Emotionen (Spirituelles) und Beruf (Lebenssinn). Wenn wir in einem Bereich Fortschritte machen, dann wirkt sich das unweigerlich auch auf die anderen Bereiche aus. Wenn wir unsere Finanzen meistern, erheben wir unser gesamtes Leben auf ein viel höheres Niveau.

Leitsätze für heute

- Sorgen Sie dafür, dass Sie sich selbst bezahlen – indem Sie sparen.
- Die Grundlage von Reichtum ist zu sparen.
- Als Selbstständiger müssen Sie gleichzeitig Firma und Angestellter sein. Diese Trennung müssen Sie gedanklich vornehmen, aber auch buchhalterisch. Dazu brauchen Sie mindestens zwei verschiedene Girokonten: Ein Firmenkonto und ein Privatkonto.
- Entwickeln Sie finanzielle Intelligenz. Geld darf nicht zu einem Engpass in Ihrem Leben werden. Geld muss eine positive Kraft sein.
- Je reicher wir werden, um so größer wird auch unsere Verantwortung für andere. »Unser« Geld gehört niemals uns allein. Wir können unmöglich glücklich sein, wenn wir uns vor den Nöten unserer Mitmenschen verschließen.
- Geld zu spenden ist ein Beweis Ihres Vertrauens in Sie selbst und in den Energiefluss des Universums. Sie erwarten Reichtum. Und unsere Erwartungen bestimmen, was wir tatsächlich erhalten.
- Der Gewinner weiß, dass ihn das Geld nicht alleine glücklich macht, sondern der weise Umgang damit. Geld kommt zu dem, der sich dafür qualifiziert.

Das Zitat des Tages

„Wahrer Wohlstand ist unser Geburtsrecht.“

Bodo Schäfer



Praxisübungen

Heute will ich meinen Umgang mit Geld optimieren, indem ich mich zu folgenden Schritten verpflichte:

1. Tagesaufgabe

Ab heute werde ich immer mindestens 10 Prozent meines Nettoeinkommens sparen. Denn ich weiß, dass mich nur das Geld vermögend macht, was ich behalte. Für Einkommen aus selbstständiger Arbeit lege ich jeden Monat einen bestimmten Prozentsatz für die Steuer weg.

Ich eröffne ein „Ganskonto“ und richte einen Dauerauftrag ein. Wieviel Geld (mindestens 10 Prozent meiner Einnahmen) überweise ich mir nun regelmäßig am Anfang eines Monats?

Ich richte mir auch ein Spaßkonto ein. Wieviel Geld (z.B. 5 bis 10 Prozent), das ich ohne schlechtes Gewissen ausgeben kann, überweise ich mir nun regelmäßig am Anfang eines Monats?

Von jeder Gehaltserhöhung überweise ich 50 Prozent auf das Sparkonto. Da ich noch an mein jetziges Einkommen gewöhnt bin, bedeutet das keinen Verzicht.

Ich investiere mein gespartes Geld und schaue mich nach Anlagen um, die mir langfristig 12 Prozent Rendite bringen. Wo informiere ich mich und welche Anlageformen könnten das sein?

2. Tagesaufgabe

Als Selbstständiger trenne ich meine Firmenkosten und meine privaten Kosten, indem ich zwei unterschiedliche Konten einrichte. Ich zahle mir ein festes Gehalt, das ich von meinem Firmenkonto auf mein Privatkonto überweise. Ich lerne, von maximal 45 Prozent meines Gewinns zu leben.

Wie hoch soll mein festes Gehalt sein, das ich vom Firmenkonto auf mein Privatkonto überweise?

3. Tagesaufgabe

Heute werde ich sparsam sein. Ich frage mich heute bei jeder Ausgabe: Ist das wirklich nötig?

Welche Einsparungen habe ich heute vorgenommen?

4. Tagesaufgabe

Ich überlege, wo ich heute mit einer Spende helfen kann.

5. Tagesaufgabe

Ich weiß, wie wichtig es ist, andere Menschen in meinem Bekanntenkreis auch zu einem klugen Umgang mit Geld anzuleiten. Ich überlege, wem ich „Der Weg zur finanziellen Freiheit“ oder „Ein Hund namens Money“ (Kinderbuch) von Bodo Schäfer schenken kann.

1.

2.

3.



5. _____

Erfolgs-Journal für diesen Arbeitsschritt

Inwieweit habe ich heute das 26. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?
Was ist mir besonders gut gelungen?

[illegible]

Meine Lehren aus diesem Arbeitsschritt:

[illegible]

27. Arbeitsschritt: Errichte geduldig Dein Fundament

Dauerhaften Erfolg können wir nicht in wenigen Tagen schaffen. Ein Haus baut man, indem man einen Stein auf den anderen legt. Erfolg „bauen“ Sie, indem Sie mit der Arbeit eines Tages beginnen, mit einem Gesetz der Gewinner, mit einer Einsicht... So bauen Sie das Fundament, die Pfeiler, Wände und Fenster Ihres Erfolgs. Und das wird nicht über Nacht geschehen. Nichts von Wert wurde je in einigen wenigen Tagen, Wochen oder auch Monaten fertig gestellt. Wer über Nacht reich geworden ist, der hat vorher tagsüber hart gearbeitet. Viele Menschen wollen diese Ausdauer und Geduld nicht aufbringen. *Sie setzen auf kleine Gewinne statt auf große Siege.* Großartige Ergebnisse kommen nie sofort. Aber wenn Sie ständig und ausdauernd daran arbeiten, einen Stein nach dem anderen aufeinander setzen, dann werden Sie eines Morgens aufwachen und sehen, dass Sie etwas zustande gebracht haben, worauf Sie wirklich stolz sein können.

Leitsätze für heute

- Je größer der Erfolg werden soll, desto stabiler muss das Fundament sein.
- Denken Sie daran, dass etwas, das hoffnungslos *scheint*, meist nicht hoffnungslos *ist*. Es liegt oft alleine an unserer Wahrnehmung.
- Ganz gleich, was in Ihrem Geschäft oder Job passiert: Sie dürfen nie aufgeben, solange Sie nicht auch die positive Seite kennen gelernt haben. Denn Sie investieren nicht nur in Ihre Tätigkeit, sondern vor allen Dingen in das Wachstum Ihrer Persönlichkeit.
- Es ist wichtiger, Millionär zu sei, als Millionen zu haben.
- Es braucht Zeit, um die Fundamente einer wirksamen Veränderung zu legen. Es beginnt damit, dass wir unsere Art zu denken ändern müssen. Wir müssen die Gesetze der Gewinner lernen.
- Lernen heißt nicht, etwas zu behalten. Lernen bedeutet, etwas nicht mehr vergessen zu können. Wenn wir diese Fundamente erst einmal gelegt haben, dann hält uns nichts mehr auf.

Das Zitat des Tages

„Wahrer Wohlstand liegt in dem, was wir sind.“

Bodo Schäfer



Praxisübungen

Ich werde heute beginnen, geduldig mein Fundament zu errichten, indem ich mich zu folgenden Schritten verpflichte:

1. Tagesaufgabe

Ich verstehe, dass kein Gebäude ohne ein solides Fundament gebaut werden sollte. Darum bin ich sehr aktiv, was mein Momentum angeht, und halte mich an meine tägliche Arbeitsmethode. Aber was meine Ergebnisse angeht, bin ich geduldig. Ich weiß, dass jedes große Gebäude Stein für Stein errichtet wird.

Was sind meine Fundamente, an denen ich gerade baue?

Welche Ergebnisse erwarte ich, wenn die Zeit dafür gekommen ist?

2. Tagesaufgabe

Ganz gleich was geschieht: Ich gebe heute nicht auf. Ich weiß, dass ich jedesmal, wenn ich einen Vorsatz nicht umsetze, aufgegeben habe. Ich setze heute alles um, was ich mir vornehme. Heute halte ich durch.

Was nehme ich mir für heute vor?

3. Tagesaufgabe

Ich setze auf große Siege statt auf kleine Gewinne. Für das nächste Jahr setze ich mir keine übergroßen Ziele – gebe aber 110 Prozent. Für das nächste Jahrzehnt kenne ich keine Grenzen. Ich überlege heute, ob ich nicht mein Zehn-Jahres-Ziel höher setzen sollte.

Was ist mein Zehn-Jahres-Ziel? Kann ich es höher setzen?

4. Tagesaufgabe

Lagzeit (die Zeit der Umorientierung) gibt es nicht nur im Job, sondern beispielsweise auch im Sport oder in der Partnerschaft – auch hier meint mancher, auf eine „Präsentation“ hereingefallen zu sein. Ich überlege, ob ich dabei bin, in irgendeinem Bereich meines Lebens aufzugeben, weil ich die Lagzeit unterschätzt habe.

Inwieweit habe ich heute das 27. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?
Was ist mir besonders gut gelungen?

[illegible][illegible]

28. Arbeitsschritt: Umgeb Dich mit Vorbildern

Gewinner machen sich selbst ein Geschenk: Sie umgeben sich mit Menschen, die nicht zulassen, dass sie sich mit weniger zufrieden geben, als sie sein könnten. Sie sorgen dafür, dass sie sich mit Menschen umgeben, die sie fördern, und fördern selbst andere. Von Gewinnern umgeben zu sein beeinflusst und verändert uns stetig. Wir werden selbst zu Gewinnern.

Leitsätze für heute

- Nichts wird stärkeren Einfluss auf Ihr Leben ausüben als die Menschen, mit denen Sie sich umgeben.
- Nicht unsere Herkunft gibt den Ausschlag, wie wir denken und fühlen, sondern die Umgebung, in der wir aufwachsen.
- Nach keiner Begegnung mit irgendeinem Menschen sind Sie noch der Gleiche. Jede Begegnung prägt, etwas färbt immer ab.
- Unsere jetzigen Gedanken und Gefühle haben uns das gebracht, was wir heute haben. Dieselben Gedanken und Gefühle werden uns aber nicht zu dem machen, der wir gerne wären. Wenn wir andere Ergebnisse erzielen wollen, dann müssen wir lernen, anders zu denken und anders zu fühlen.
- Umgeben Sie sich mehr mit Menschen, die Eigenschaften haben, die Sie lernen wollen. Wir können uns bewusst entscheiden, von wem wir uns beeinflussen und „programmieren“ lassen wollen.
- Wenn Sie Rat benötigen, fragen Sie nur Menschen, die erfolgreicher sind als Sie. Es macht keinen Sinn, auf Tipps von Personen zu hören, die selbst nicht wissen, wie es geht. Meist sind deren Ratschläge in erster Linie Rechtfertigungen der eigenen Situation.

Das Zitat des Tages

„Es ist leicht, erfolgreich zu sein, wenn wir uns mit erfolgreichen Menschen umgeben.“

Bodo Schäfer



Praxisübungen

Heute werde ich dafür Sorge tragen, dass ich mich mit Vorbildern umgebe, von denen ich lernen kann, und verpflichte mich zu folgenden Schritten:

1. Tagesaufgabe

Ich will mich heute mit einem Menschen unterhalten, der etwas erreicht hat, das ich erreichen möchte. Welcher Mensch kann das sein?

Was will ich von ihm lernen?

2. Tagesaufgabe

Ich will mich von positiven Dingen „programmieren“ lassen. Darum werde ich heute auch keinen wertlosen Fernsehfilm anschauen und mich auch nicht den ganzen Tag von Radiomusik berieseln lassen. Heute wähle ich bewusst aus, was ich „aufnehme“.

Was will ich heute aufnehmen?

3. Tagesaufgabe

Ich nehme mir vor, jeden Monat eine Persönlichkeit kennen zu lernen, von der ich lernen kann.

Welche Personen möchte ich in den nächsten Monaten kennen lernen?



Was kann ich tun, um ein Treffen zu arrangieren? Wer kennt denjenigen, den ich kennen lernen möchte?

4. Tagesaufgabe

Ich überlege, wie ich die Menschen in meinem Bekanntenkreis fördern kann. Ich tue dies klug und ohne belehrend zu wirken.

Welche Menschen möchte ich fördern? In welcher Hinsicht?

Mit wem kann ich über die „Gesetze der Gewinner“ sprechen?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

5. Tagesaufgabe

Ich frage mich kritisch: Wie beeinflusse ich andere? Bin ich Vorbild oder Warnung?

Inwieweit habe ich heute das 28. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?
Was ist mir besonders gut gelungen?

[illegible][illegible]

29. Arbeitsschritt: Akzeptiere Unzufriedenheit als treibende Kraft

Es gibt eine Gemeinsamkeit bei allen Menschen, die es zu großem Erfolg gebracht haben: Sie alle waren auf irgendeinem Gebiet ihres Lebens unzufrieden. Und diese Unzufriedenheit wurde zu einer treibenden Kraft. Unzufriedenheit ist aber für viele Menschen etwas Negatives. Viele von uns haben bereits früh gehört: „Du sollst zufrieden sein, mit dem was du hast.“ Die Menschen, die uns das sagten, haben nicht zwischen Dankbarkeit und Zufriedenheit unterschieden. Für die Dinge, die wir haben, sollten wir dankbar sein. Das ist der Schlüssel zum Glück. Zufriedenheit aber ist gefährlich. Wir sollten niemals zufrieden sein mit dem, was wir sind und haben. Wer mit sich zufrieden ist, der lehnt sich zurück und hört auf zu wachsen. Solange wir unzufrieden sind, haben wir eine Chance, uns zu verändern und zu wachsen.

Leitsätze für heute

- Ganz gleich, was Sie haben, seien Sie dankbar dafür. Wenn wir nicht dankbar für die Dinge sein können, die wir heute haben, werden wir kaum mehr Glück empfinden, wenn wir mehr haben.
- Wir sollten danach streben, die Dinge zu bekommen, die wir wollen. Das ist Erfolg. Aber wir sollten auch für Dinge dankbar sein, die wir haben. Das ist Glück. Eins ohne das andere ist nicht befriedigend.
- Seien Sie niemals mit der Größe Ihres erreichten Erfolges zufrieden. Wenn Ihr Erfolg nicht wächst, dann schrumpft er zusammen. Einen Stillstand gibt es weder in der Natur noch im Geschäftsleben. Wenn Sie Erfolg haben wollen, sind Sie zum Wachstum verurteilt. Unzufriedenheit ist dann die treibende Kraft.
- Die ständig unzufriedenen Menschen sind die glücklichsten. Sie entwickeln sich weiter und finden Erfüllung und Leidenschaft.

Das Zitat des Tages

*„Stay hungry to be free.“
(„Bleibe hungrig, um frei zu sein.“)*

Amerikanisches Sprichwort



Praxisübungen

Ich akzeptiere heute meine Unzufriedenheit als eine gute, treibende Kraft und verpflichte mich zu folgenden Schritten:

1. Tagesaufgabe

Ich sage laut mindestens fünf Dinge, für die ich im Moment dankbar bin. Jedes Mal, wenn ich mich auf diese Übung konzentriere, verschwindet meine Angst.

Für welche Dinge bin ich im Moment dankbar?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

2. Tagesaufgabe

Ich stehe zu meiner Unzufriedenheit, denn sie ist eine entscheidende, treibende Kraft in mir. Zufriedenheit lässt uns stillstehen und langsam sterben. Unzufriedenheit bringt Großes hervor und lässt mich richtig leben. Darum schreibe ich mir heute drei Dinge auf, die ich unbedingt erreichen will.

1. _____

2. _____

3. _____

3. Tagesaufgabe

Ich versuche nicht, andere von dem Konzept der Unzufriedenheit zu überzeugen. Ich akzeptiere, dass jeder ein Recht darauf hat, so zu leben, wie er es für richtig hält. Aber ich schäme mich auch nicht für meine Unzufriedenheit.

Mit welchen Bereichen meines Lebens bin ich unzufrieden?

Was kann ich tun, um aus der Unzufriedenheit heraus zu wachsen?

4. Tagesaufgabe

Ich weiß, dass meine Firma nur wachsen kann, wenn ich andere Menschen davon begeistern kann, mit mir zusammenzuarbeiten. Heute halte ich darum Ausschau nach unzufriedenen Menschen, denen ich eine gute Chance bieten kann.

Wo brauche ich Verstärkung?

Welche potenziellen „Kandidaten“ kommen in Frage?



Erfolgs-Journal für diesen Arbeitsschritt

Inwieweit habe ich heute das 29. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?
Was ist mir besonders gut gelungen?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

Meine Lehren aus diesem Arbeitsschritt:

[illegible]

30. Arbeitsschritt: Sei ein Adler und keine Ente

Nach der alten indischen Schöpfungsgeschichte schuf Gott zuerst die Muschel und dann den Adler. Den Menschen gab er die Möglichkeit, zwischen dem langweiligen Dasein einer Muschel und dem aufregenden, spannenden Leben eines Adlers zu wählen. Viele Menschen haben sich gegen das Leben der Muschel und auch gegen das Leben des Adlers entschieden. Sie wollten zwar die Vorteile des Adlers für sich haben, aber nicht den Preis dafür zahlen. So haben sie ein Tier gesucht, das ihren „Anforderungen“ gerecht wird. Und sie haben das Tier schließlich gefunden: die Ente. Das hervorstechende Merkmal der Ente ist ihr Quaken (Ausreden gebrauchen). Sie quakt eigentlich den ganzen Tag. Wird sie morgens wach, quakt sie. Wenn sie gefüttert werden will, quakt sie. Wenn ihr etwas nicht passt, quakt sie. Wenn andere Enten ihr das Futter klauen, quakt sie. Wenn sie ein bestimmtes Ergebnis nicht erreicht, dann quakt sie. Quaken statt Leistung – ein schlechtes Konzept. Adler dagegen handeln, während Enten quaken. Gewinner leben wie Adler.

Leitsätze für heute

- Enten sind Pessimisten. Adler sind Optimisten.
- Enten gehen kein Risiko ein.
Adler haben manchmal Angst, aber sie handeln trotzdem. Sie sind mutig.
- Enten suchen in jeder Chance die Probleme.
Adler erkennen in jedem Problem eine Chance.
- Enten konzentrieren sich auf Probleme und quaken.
Adler konzentrieren sich auf Lösungen und handeln.
- Enten warten darauf, dass sie gefüttert werden, und wenn sie nicht genug bekommen, dann quaken sie.
Adler übernehmen volle Verantwortung und holen sich, was sie wollen.
- Enten müssen lieben, was sie haben. Adler erarbeiten sich, was sie lieben.
- Für die Enten besteht die ganze Welt aus einem kleinen Tümpel.
Adler erreichen die höchsten Gipfel.
- Enten schimpfen auf die Umstände. Adler verändern die Umstände.

Das Zitat des Tages

„Bringen Sie mir irgendjemanden, der nicht schon weiß, dass es nicht geht.“

Bodo Schäfer



Praxisübungen

Heute werde ich meine Fähigkeit ausbauen, wie ein Adler zu leben, indem ich mich zu folgenden Schritten verpflichte:

1. Tagesaufgabe

Ich beschließe jetzt, das Buch „Die Gesetze der Gewinner“ sofort wieder von vorne zu lesen und die Übungen in diesen Arbeitsbuch zu machen. Jeden Tag ein Kapitel und die dazugehörigen Übungen. Die Kapitel, die mich momentan nicht so sehr beschäftigen, überspringe ich.

Was sind die wichtigsten Gesetze der Gewinner für mich? Diese lese ich zuerst.

2. Tagesaufgabe

Ich lese heute ungestört den Abschnitt „Eine mögliche Beschreibung eines Gewinners“ im Anhang dieses Praxis-Handbuchs. Welche Eigenschaften möchte ich gerne an mir ausbilden?

1.

2.

3.

4.

5.

3. Tagesaufgabe

Ich fordere meine Umwelt. Ich setze hohe Erwartungen in die Menschen, die mir etwas bedeuten. Dadurch bin ich vielleicht nicht für alle bequem – aber ich bringe Menschen zum Fliegen.

Welche fünf Menschen, will ich fördern?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Was kann ich konkret diese Woche für sie tun?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

4. Tagesaufgabe

Ich überlege, wie mein Idealbild von einem Gewinner aussieht. Indem ich schreibe, finde ich Zugang zu meinen eigenen tiefen Gedanken und Werten.

Gesundheit:

Beziehung:



Finanzen:

Emotionen/Spirituelles:

Job/Lebenssinn:

5. Tagesaufgabe

Ich erkenne, dass es keine endgültigen „Gesetze der Gewinner“ geben kann, sondern dass ich mich an meinen Werten orientieren muss, um meine eigenen Gesetze als Wegweiser für mein Leben festzulegen.

Was sind die 10 bis 20 wichtigsten Leitsätze für mein Leben?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.



13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Erfolgs-Journal für diesen Arbeitsschritt

Inwieweit habe ich heute das 30. Gesetz für Gewinner in die Praxis umgesetzt?
Was ist mir besonders gut gelungen?

Meine Lehren aus diesem Arbeitsschritt:



Eine mögliche Beschreibung von Gewinnern

Gewinner lieben ihr Leben, ganz und ohne Einschränkung. Sie fühlen sich wohl, ganz gleich, was auch immer sie machen. Sie sind zu begeistert vom Leben; darum klagen sie sehr selten. Ob es regnet oder die Sonne scheint, jedes Wetter hat für sie seinen Reiz.

Sie genießen das Leben so sehr in vollen Zügen, dass es ihnen tatsächlich schwer fällt, frustriert zu sein. Sie genießen ständig und jetzt, weil sie eingesehen haben, dass es dumm ist, damit zu warten. Sie sind vollauf damit beschäftigt, dem gegenwärtigen Augenblick Erfüllung abzugewinnen.

Sie regen sich nur selten auf. Man kann sie kaum aus der Ruhe bringen. Was andere Menschen zur Raserei treibt, berührt einen Gewinner kaum. Sie sehen das Leben als Spiel. Sie sorgen sich darum nicht übertrieben. Sie leben weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft, sondern im Jetzt.

Wenn ihre Umwelt ihr Verhalten missbilligt, so prüfen sie, ob die Vorwürfe berechtigt sind. Halten sie die Kritik für unberechtigt, so machen sie sich nicht abhängig vom Urteil der anderen. Ihre Haut ist nicht so dick, dass Sie niemanden an sich heranlassen würden, aber sie ist dick genug, um sich nicht zerstören zu lassen.

Freiheit und Unabhängigkeit ist überhaupt für sie wichtig und darum fördern sie auch die Unabhängigkeit anderer. Sie lieben einige Menschen aufrichtig, aber dennoch fördern sie deren Unabhängigkeit. Sie räumen jedem das Recht ein, frei zu entscheiden und nicht nach ihren Erwartungen zu leben.

Wie sie anderen Menschen zubilligen, unabhängig zu sein, so beanspruchen sie dies auch für sich. Manchmal fühlen sich darum andere Menschen von ihnen vor den Kopf gestoßen. Denn manchmal sind sie gerne allein und erwarten, dass ihre Privatsphäre respektiert wird.

Sie akzeptieren auch nicht, dass ein anderer sie braucht. Darum ist es für Menschen, die nicht selbstbewusst sind, schwer mit einem Gewinner zusammen zu sein, ihn zu lieben und zu verstehen. Denn er möchte, dass die Menschen, die er liebt, unabhängig sind und ihre Entscheidungen selbstständig treffen. Er will, dass sie ihr eigenes Leben leben. Noch in dem Moment, in dem jemand sich zu sehr an einen Gewinner anlehnen will, wird er erleben, wie dieser sich entfernt. Abhängigkeiten lassen sie nicht zu.

Ihre innere Stärke resultiert daraus, dass sie Ihre Werte kennen und gelernt haben, auf ihre innere Stimme zu hören. Dadurch sind sie weitgehend unabhängig von anderen Ansichten. Sie machen sich keine übertriebene Sorge darum, ob andere ihre Handlungen und Worte billigen und mögen. Fremde Einschätzung ihres Verhaltens ist für Gewinner einfach keine Richtschnur.

Wenn Gewinner kritisiert werden, reagieren sie nicht geknickt und sind nicht am Boden zerstört. Sie messen die Kritik ruhig an ihrem Werte-System und entscheiden dann, ob sie die eine oder andere Änderung vornehmen wollen. Grundsätzlich wissen sie, dass sie es niemals allen Menschen recht machen können. Sie wissen, dass sie immer auch Missbilligung auf sich ziehen werden. Sie haben nicht das Bedürfnis, dass ihre Lebenseinstellung und ihre eigene Anschauung mit der anderer Menschen übereinstimmt. Sie konzentrieren sich darauf zu handeln und nicht darauf zu beschuldigen und anzuklagen.

Sie können ihre Belange mit einem gesunden Abstand betrachten, auch wenn sie selbst unmittelbar betroffen sind. Sie fühlen sich darum nicht so leicht getroffen, verletzt oder bedroht. Es ist aber so, dass ein Mensch, der mit großen Selbstzweifeln lebt, genau diese Eigenschaft als bedrohlich empfindet. Dadurch fühlen sich solche Menschen in der Nähe von Gewinnern nicht wohl. Sie kritisieren sie und meiden sie. Auch reden sie gerne hinter ihrem Rücken. Auch diejenigen, die anderen gerne Schuldgefühle einreden, um sie nach ihren Wünschen manipulieren zu können, mögen Gewinner nicht, weil ihre Praktiken bei diesen nicht funktionieren.

Kleinliche Regeln können Gewinner gut ignorieren, wenn sie sinnlos sind. Seichtes Geschwätz und inhaltloses Geplapper ignorieren sie mit einem leichten Achselzucken. Sie verschwenden dafür keine Zeit, nur weil es die „Höflichkeit“ verlangt. Sie sind zu sehr von ihrem Ziel und den wirklich wichtigen Dingen im Leben ergriffen, als dass sie ihre Zeit für die Langeweile und Unzufriedenheit anderer Menschen opfern wollten.

Sie sind so ehrlich, dass das von anderen manchmal als verletzend empfunden wird. Sie sagen jedem geradeheraus, was sie von einer Sache halten, wenn sie danach gefragt werden. Wenn sie nicht gefragt werden, können sie ihre Meinung sehr gut für sich behalten. Sie mischen sich nicht ein. Auf jeden Fall glauben Gewinner, dass es besser ist, einen Mensch mit Kritik aufzubauen, als ihn durch Schmeichelei zugrunde zu richten.

Der Sinn für Humor geht ihnen auch bei den ernststen und feierlichen Gelegenheiten nicht verloren. So können sie schon mal albern kichern, während andere vor anezogener Ehrfurcht erstarrt sind. Ihrer Meinung nach sind feierliche Gelegenheiten und Gesetze dazu da, den Menschen das Leben angenehmer und schöner zu machen. Sie meinen nicht, dass die Menschen dazu da sind, die Gesetze um der Gesetze willen einzuhalten oder die feierlichen Gelegenheiten um der Gelegenheiten willen abzufeiern.

Adler sehen die Dinge nicht eng und verbissen. Und es macht ihnen Spaß, andere zu erheitern. Aber sie machen nie Witze auf Kosten anderer. Sie lachen nicht über andere, sie lachen mit ihnen. Sie lachen über die unterschiedlichen Facetten des Lebens.

Sie können alles wie ein großes Spiel sehen. Dadurch sind sie in der Lage, sich selbst nicht zu ernst zu nehmen und Entscheidungen schnell zu treffen. Sie wissen, dass alles, was sie tun, nicht mehr als ein Windhauch im Kosmos der Zeit ist. Sie haben durch ihre spielerische Einstellung zum Leben auch eine hohe Risikobereitschaft. Sie wissen, dass ein Mensch, der keine Risiken eingeht, nichts tut, nichts hat und nichts ist.



Gewinner klagen andere nicht an und bejahen sich selbst. Sie haben ein großes Selbstbewusstsein, das sie ständig weiterentwickeln. Sie nehmen sich selbst an, auch mit den Dingen, die sie nicht ändern können oder wollen. Da sie sich selbst akzeptiert haben, sind sie vollkommen natürlich. Sie müssen keine Maske tragen, sondern haben den Mut, sie selbst zu sein. Sie stehen zu sich und haben sich selbst aufrichtig gerne. Dadurch erst können sie andere ebenso aufrichtig lieben.

Gewinner können sich in andere Menschen hineinversetzen. Sie verstehen deren Verhalten, auch wenn es auf den ersten Blick komplex und undurchschaubar erscheint. Sie verstehen Probleme als Herausforderungen, an denen sie wachsen können. Gewinner wissen, dass es nie das Problem an sich ist, sondern immer die Art, das Problem zu sehen. Sie verstehen auch, dass nicht alle Menschen so spielerisch mit Problemen umgehen können.

Sie hegen keine traditionellen Erwartungen an ihre Mitmenschen, sondern begegnen ihnen offen. Fanatismus ist ihnen vollkommen unverständlich, denn sie haben kein starres Bild, wie die Welt auszusehen hat. Sie haben zu oft ihre Meinung geändert, als dass sie ihre jetzige Meinung als absolut ansehen würden.

Auch von einem Ordnungs- und Putzfimmel fehlt bei ihnen jede Spur. Diese Dinge sind für sie nur nützliche Mittel und kein Selbstzweck. Ein Schuss Unordnung beflügelt ihre Kreativität und bringt Phantasie in ihre Handlungen hinein. Sie sind frei von der Vorstellung, die Dinge auf eine bestimmte Weise tun zu müssen.

Sie haben keine Angst vor Fehlern. Angst ist generell für sie wie eine Art Medizin. Menschen, die gar keine Angst empfinden, sind ihnen suspekt. Gewinner bewerten ihre Angst als ein positives Zeichen, dass der nächste Schritt, den sie gehen wollen, nicht zu klein für sie ist. Sie lassen sich von ihrer Angst nicht lähmen.

Sollten sie Fehler machen, so ergründen sie die Lehre, die dieser Fehler birgt, damit sie den Fehler nicht umsonst gemacht haben. Auch blockieren sie sich nicht mit Ärger über sich selbst oder indem sie über Fehler der Vergangenheit nachgrübeln.

Gewinner suchen die Ruhe und halten sich immer wieder gerne in der freien Natur auf. Besonders die Stellen ziehen sie an, die unverdorben sind und wo die ursprüngliche Wildheit erhalten geblieben ist. Es gehört nicht zu ihren Vorlieben, sich länger in verqualmten Räumen bei überlauter Musik aufzuhalten. Sie können zwar auch eine schöne Zeit in einer Wirtschaft, auf Parties und in Nachtclubs erleben, aber in der freien Natur können sie besser Energie tanken und ihren Akku aufladen.

Sie können sich an Kleinigkeiten wie einem Lichtstrahl, der sich in einem Tautropfen bricht, und einem spielenden Hund genauso ergötzen wie an einem Meer, einem Sonnenuntergang, einem gewaltigen Baum, einem majestätischen Berg oder einer endlosen Prärie.

Sie sind nicht überheblich. Wenn sie einmal feststellen, dass sie sich unter Umständen zu wichtig nehmen, dann legen sie sich unter einen Sternenhimmel. Sie fühlen sich dann als Teil des Universums und begreifen, dass sie nicht unbedingt der Mittelpunkt des Universums sind.



Sie erhalten sich ihre Ehrfurcht vor dem Unermesslichen und sind bestrebt, die sich bietenden Möglichkeiten, im gegenwärtigen Augenblick Erfüllung zu finden, voll auszukosten. Sie finden täglich unzählige Gründe, um dankbar zu sein. Dadurch haben sie den Eindruck ein reiches und glückliches Leben zu führen – auch wenn die Umstände einmal nicht so ideal sind.

Gewinner findet man eher nicht auf Demonstrationen und sie werden keine Märtyrer. Es ist ihnen zwar ein Bestreben, das Leben ihrer Mitmenschen zu bereichern, aber sie wollen dies auf eine effektive Weise tun. Sie brauchen keine Alibi-Aktivitäten, denn sie wollen wirkliche Veränderungen bewirken. Sie besitzen die Fähigkeit, die Dinge einfach zu tun. Und sie tun sie so schnell wie irgend möglich. Sie sind Praktiker und kämpfen nicht gegen Windmühlen. Sie lieben Ergebnisse und sind bereit, sich nur an Ergebnissen messen zu lassen.

Sie engagieren sich zu 110 Prozent, aber sie schaffen es dennoch, den nötigen Abstand zu gewinnen. Sie werden kaum grantig und richten ihre Aggressionen nicht gegen andere oder gegen sich selbst. Sie richten ihre Energie vielmehr auf die Aufgabe, die sie jetzt tatsächlich erfüllen können.

Sie sind auch nicht wehleidig. Sie scheinen seltener von irgendwelchen Wehwehchen geplagt als andere. Wenn sie schon mal einen Schnupfen oder eine andere Unpässlichkeit durchleben, so erzählen sie anderen nicht davon. Sie wollen Anerkennung und kein Mitleid, folglich hängen sie es auch nicht an die große Glocke, wenn sie sich einmal schlecht fühlen. Sie können selbst in solchen Momenten ihren Zustand beeinflussen.

Sollten sie wirklich einmal eine Grippe haben, so erkennen sie dies als Chance für ihren Körper, einmal eine Generalprobe für den Ernstfall zu machen und alle möglichen Schadstoffe auszuscheiden. Sie geben dann ihrem Körper die Ruhe, die er braucht und hadern nicht mit ihrem Schicksal. Sie wissen auch, dass die Seele von regelmäßig Ruhe braucht und der Körper darum manchmal einfach krank wird. Dadurch wird ein Pause erzwungen, die auf keinen Fall ignoriert werden darf.

Überhaupt sind sie körper- und gesundheitsbewusst. Sie treiben regelmäßig Sport, essen nicht zuviel, dafür aber bewusst. Krankheiten fördern sie nicht. Aber wenn sie ernsthaft krank werden, dann geben sie der Krankheit einen Platz in ihrem Leben. Sie wollen gut leben und darum leben sie gut. Sie betrachten dies als ihr natürliches Recht. Sie verfügen über außergewöhnlich viel Energie und schonen sich nicht unnötig. Sie sterben lieber an Überanstrengung als an Langeweile. Ihre Energie erwächst aus ihrer Liebe zum Leben und all seinen Bestandteilen. Sie ist darum nichts Übernatürliches.

Langeweile kennen sie nicht, weil sie ihre Energie konzentriert einsetzen. Auch sind sie ständig wissbegierig. Immer sind sie neugierig und voller Interesse an allem. Jeder Moment bedeutet für sie eine Chance, dazuzulernen und zu wachsen. Jede Situation und jeder Mensch gibt ihnen die Gelegenheit, mehr zu erfahren.

Auch haben sie es sich angewöhnt, der Information entgegenzugehen, anstatt einfach auf sie zu warten. Sie sind bereit zu tun, was auch immer notwendig ist. Sie stehen so früh auf, wie es nötig ist, und sie gehen so spät zu Bett, wie es nötig ist. Und sie



reden mit so vielen Menschen, wie es notwendig ist. Sie halten ihre Versprechungen und man kann sich blind auf sie verlassen. So sind sie zum Beispiel auch pünktlich. Sie kleben überhaupt an ihren Zielen wie eine Briefmarke am Brief. Dennoch sind sie nicht in eine unwirksame Vorgehensweise oder Strategie verliebt. Sie können ihre Verfahrensweise schnell ändern, ohne ihr Ziel aufzugeben.

Sie übernehmen volle Verantwortung. Sie folgen ihren Zielen manchmal auf eine Weise, die sie sich selbst und anderen gegenüber manchmal als unmenschlich und hart erscheinen lässt. Gleichzeitig halten sie einen gewissen Abstand und nehmen nichts zu ernst. Es ist nicht leicht, einen Gewinner zu verstehen, weil er manchmal sehr engagiert und ein anderes Mal so wirkt, als berühre ihn das alles nicht. Aber Gewinner leben nicht, um verstanden zu werden. Sie überlassen es anderen, zu entscheiden, wie sie leben wollen, und das Gleiche erwarten sie auch für sich.

Gewinner wissen, dass es ihnen nicht schadet, wenn sie mit ihrer Kerze andere Kerzen anzünden. So wollen sie positiven Einfluss ausüben, sie respektieren aber jederzeit die Freiheit des anderen. Darum machen sie anderen auch keine Vorwürfe. Sie geben nur Hinweise, die als aufrichtige Hilfe gemeint sind. Sie mögen keine zynische und destruktive Kritiker und kritisieren selber nur äußerst selten – dann aber treffend und immer nur, um zu fördern.

Sie schaffen sich die Umstände, die sie wollen. Und sie akzeptieren, was sie nicht ändern können. Sie geben 110 Prozent und dennoch sind sie gelassen. Sie haben ein so großes Selbstwertgefühl, dass sie niemals eine Sache, ganz gleich wie unwichtig oder wichtig sie zu sein scheint, zu einer grossen Streitfrage aufblähen.

Sie haben die Größe, die Meinung der anderen stehen zu lassen. Es besteht für sie kein Grund, unbedingt in allem einer Meinung zu sein. Auch haben sie nicht das Bedürfnis, Siege auf Kosten anderer zu erzielen. Sie suchen eine Gewinn-Gewinn-Situation. Denn – und das ist das Allerwichtigste – sie lieben andere Menschen und sie lieben sich selbst. Sie werden von dem Wunsch angetrieben, der Beste zu werden, der sie sein können. Sie wollen aus ihrem Leben ein wahres Meisterwerk machen. Sie kennen darum kein Selbstmitleid, keinen Selbsthass, sondern nehmen sich selbst an. Sie vergeben sich und anderen.

Sie leben nicht innerhalb von Grenzen, die von Menschen gemacht sind. Sie sind keine übertriebenen Nationalisten und identifizieren sich nicht allein mit der Familie, der Stadt oder dem Land, in dem sie wohnen, oder der Rasse, der sie angehören. Sie lassen sich nicht unter dem Deckmantel der „Loyalität“ für die Interessen anderer einspannen, die gegen ihr eigenes Wertesystem verstoßen. Sie überschreiten traditionelle Grenzen, denn sie betrachten sich als zur Menschheit gehörig.

Diese Aufzählung erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Zu reichhaltig und vielseitig ist das Leben, als dass wir es auf wenige Seiten beschränken könnten. Gewinner behaupten auch nicht, der Weisheit letzten Schluss gefunden zu haben. Sie wissen um Wandlung und Veränderung, die Grundlage alles Existierenden ist. Sie wissen, dass jede Wahrheit auch immer eine andere Seite hat.



Gewinner sind tolerant und brauchen nicht das Absolute oder das Vollständige, um glücklich sein zu können. Sie haben erkannt, dass jeder normale Lebensvorgang Freude bringen kann. Sie nutzen jeden Augenblick und kosten ihn voll aus, um die größtmögliche Erfüllung zu erhalten.

Gewinner genießen ihr Leben in vollen Zügen. Sie leben nach den Gesetzen der Gewinner – nach ihren eigenen Gesetzen der Gewinner – weil sie für sie ein Wegweiser zur maximalen Lebensfreude darstellen.

Jeder Moment, in dem wir wie ein Gewinner leben, ist ein Moment, den es sich zu leben lohnt. Dabei leben wir immer dann wie ein Gewinner, wenn wir ein Gesetz oder auch nur einen kleinen Teil eines Gesetzes ausleben.



24 Regeln für den Umgang mit Stress

Kontrollierter Stress ist eine gesunde und positive Kraft. Die folgenden Regeln werden Ihnen helfen, trotz vieler Aufgaben entspannt und ruhig zu sein:

1. Die wichtigste Regel: Konzentrieren Sie sich vollkommen auf das, was Sie gerade tun. Wenn Sie essen, essen Sie (und lesen nicht). Tun Sie niemals zwei oder drei Dinge gleichzeitig. Das Geheimnis der Freude besteht darin, vollständig dort anwesend zu sein, wo wir uns gerade befinden.
2. Entschleunigen Sie. Bestimmen Sie das Arbeitstempo, bei dem Sie sich wohl fühlen.
3. Nehmen Sie sich Zeit für das Wesentliche in Ihrem Leben. Planen Sie Ihre Woche und Ihren Tag.
4. Nehmen Sie nicht zuviel in Ihre Agenda. Wer zuviel macht, der kann nur noch reflexartig reagieren – wie unter Zwang.
5. Lernen Sie, sich abzuschotten. Denn auch der liebenswerteste Menschen kann zum Stressbringer werden. Ein „Bitte nicht stören“-Schild an der Tür kann nicht nur in einem Hotel sinnvoll sein.
6. Planen Sie genug Zeit ein, um pünktlich zu sein. Hetze verursacht Stress.
7. Vermeiden Sie übermäßigen Ehrgeiz und einen zu großen Perfektionsanspruch an sich selbst.
8. Wenn Sie Erfolge erzielen, dann freuen Sie sich. Machen Sie eine Pause und feiern Sie. Seien Sie dankbar und glücklich. Kosten Sie das Gefühl aus.
9. Erwarten Sie keinen dauerhaften Erfolg. Akzeptieren Sie, dass es Sommer und Winter, Berg und Tal gibt.
10. Nehmen Sie sich nicht zu wichtig. Dann kann man Sie nicht enttäuschen und auch nicht so schnell beleidigen. Wenn Gewinn und Verlust, Lob und Tadel Sie nicht aus der Ruhe bringen, dann haben Sie inneren Frieden.
11. Unnötige Sorgen in Bezug auf Ihre Zukunft beeinträchtigen Ihre Konzentration und verursachen Stress. Sie benötigen all Ihre Energie für den jetzigen Moment.
12. Halten Sie Ordnung. Wer nur einen Vorgang auf seinem Schreibtisch hat, hat eine größere Chance, konzentriert zu sein. Machen Sie einen reinen Tisch, bevor sie sich der nächsten Sache annehmen.

13. Lernen Sie, alles zu genießen, was Sie tun. Freude kommt automatisch dann auf, wenn wir uns entspannt bemühen, etwas gut zu machen. Seien Sie mit dem Herzen bei allem, was Sie tun. Auch routinemäßige Arbeiten machen so Spaß.
14. Legen Sie Pausen fest und halten Sie diese Pausen ein. Wenn Sie meinen, keine Zeit für Pausen haben, dann brauchen Sie erst recht eine.
15. Handeln und lenken Sie. Aber lassen Sie auch Dinge zu. Es ist stressig, immer unter Kontrolle sein zu wollen.
16. Wenn Sie meinen, dass Sie viel zuviel zu tun hätten, dann schreiben Sie alle anstehenden Aktivitäten auf. Meist ist es gar nicht so viel, wie es einem vorkommt. Dann arbeiten Sie die Dinge gemäß ihrer Priorität ab.
17. Delegieren Sie. Fragen Sie sich, wer Ihnen etwas abnehmen kann. Üben Sie, Aufgaben und Verantwortung abzugeben. Geben Sie auch anderen eine Chance, Fehler zu machen – Sie müssen nicht alle selbst machen.
18. Ein Teil Ihres Tages sollte aus Routine bestehen. Tägliche Disziplin hilft, das innere Gleichgewicht zu erhalten.
19. Seien Sie von Zeit zu Zeit richtig albern. Lachen Sie Psychostress ab. Wer lachen kann, der ist der König der Welt.
20. Wenn Sie ein „Erfolgstyp“ sind: Tun Sie von Zeit zu Zeit Dinge völlig absichtslos. Es muss nicht alles sinnvoll sein, was Sie tun. Gönnen Sie sich Leichtigkeit.
21. Vermeiden Sie die Erreichbarkeitsfalle. Manche betrachten es als große Leistung, das Handy manchmal auszuschalten. Vielleicht wäre es besser, es statt dessen nur manchmal einzuschalten.
22. Werden Sie Ihr eigener Animateur. Gönnen Sie sich Zeit für Freizeit, Beziehungen, Spaß... Investieren Sie in Ihre Gesundheit und Ihr emotionales Wohlbefinden.
23. Nehmen Sie sich regelmäßig einen „Gammeltag“. Wann waren Sie das letzte Mal einen ganzen Tag im Bett?
24. Versuchen Sie nicht, alle Regeln auf einmal umzusetzen – das wäre zu stressig.



Die drei Arten von Problemen

Es gibt drei unterschiedliche Arten von Problemen:

1. Probleme, über die wir **direkte Kontrolle** haben. Die lösen wir, indem wir unsere Gewohnheiten verändern. Ob wir zum Beispiel mit Geld zurechtkommen, ist eine Frage unserer Gewohnheit, zu sparen oder alles auszugeben. Und das unterliegt ganz alleine unserem Einfluss.
2. Probleme, über die wir nur eine **indirekte Kontrolle** haben. Die lösen wir, indem wir unseren Einflussbereich erweitern.
3. Probleme, über die wir **keine Kontrolle** haben. Aber selbst in einer solchen Situation haben wir die Kontrolle darüber, was in uns geschieht, also wie wir uns fühlen und wie wir reagieren. Am besten lächeln wir dann und sind vor allen Dingen trotzdem glücklich.

Die sechs praktischen Schritte zur Problemlösung

Sobald ein Problem auftaucht, schauen Sie am besten gleich auf das, was Sie jetzt tun können. Die Vergangenheit können Sie nicht mehr ändern. Es ist wichtig, unsere Gedanken möglichst rasch auf die richtige Fährte zu setzen. Stellen Sie sich so schnell wie möglich die folgenden Fragen, die zur Problemlösung führen:

1. Was ist gut an diesem Problem?

Wenn Ihnen dazu nichts einfällt, fragen Sie sich, was denn an diesem Problem *gut sein könnte*... So konzentrieren Sie sich gleich auf die Lehre, die in dem Problem enthalten ist. Lehren gibt es für jeden von uns. Aber nicht alle suchen danach.

2. Was ist in meinem Leben noch nicht perfekt, so dass dieses Problem entstehen konnte?

Mit dieser Frage vermeiden Sie es, sich als hilfloses Opfer zu sehen. Möglicherweise hat Ihnen jemand übel zugesetzt. Diese Erkenntnis bringt Sie aber nicht weiter. Viel hilfreicher ist es zu verstehen, dass Sie es in der Hand haben, das Problem in Zukunft zu vermeiden.

3. Was bin ich bereit zu tun, um zukünftig nicht mehr in diese Lage zu kommen?

Der optimale Fall wäre, dass Sie nicht nur das Problem lösen, sondern darüber hinaus auch eine Situation schaffen, in der dieses Problem zukünftig nicht mehr entstehen kann. Manches Problem lässt sich durch einfache Verhaltensänderungen lösen.

4. Welche möglichen Lösungen gibt es? Holen Sie hier den Rat kompetenter Menschen ein.

Achten Sie aber darauf, dass Sie sich bei der Schilderung Ihres Problems auf das Wesentliche beschränken. Sie wollen einen Rat und kein Mitleid. *Reden über Probleme, um „Verständnis“ zu erhalten, wirkt auf diese wie Dünger auf Unkraut.*

5. Welche Lösung ist die beste?

Schauen Sie nicht so sehr in die Vergangenheit. Die können Sie nicht mehr ändern. Sich zu ärgern ist wenig hilfreich. Schauen Sie in die Zukunft, indem Sie sich auf die Lösungen konzentrieren.



6. Wie kann ich bei der Problembewältigung Spaß haben?

Es macht einen Menschen nicht wertvoller, wenn er unter seinen Problemen leidet. Wer erst dann sein Leben genießen will, wenn er alle Probleme gelöst hat, wird sehr selten Spaß haben. Das Leben ist oft eine Aneinanderreihung von Problemen. Und das ist gut so. Möglicherweise werden Sie als „abgebrüht“ und wenig „sensibel“ beschimpft, wenn Sie trotz schwerer Probleme lachen und Spaß haben. Im Grunde genommen verbirgt sich aber dahinter Neid, weil Sie derart gekonnt mit Problemen umzugehen vermögen.

24 goldene Regeln, um Menschen das zu geben, was sie brauchen

Die nachstehenden Regeln bieten einen Wegweiser, um Menschen das zu geben, was sie brauchen. Jedesmal wenn wir uns an sie halten, vermehren wir das Guthaben auf unserem Beziehungskonto.

1. Ermutigen Sie den anderen, wann immer Sie können. Loben Sie seine Erfolge – auch wenn sie noch so klein sind. Lob ist wie Sonnenschein. Ohne ihn können wir nicht wachsen. Sie können niemals zuviel loben.
2. Geben Sie dem anderen immer die Möglichkeit, sein Gesicht zu wahren. Stellen Sie niemanden bloß, erniedrigen Sie niemanden. Bagatellisieren Sie die Fehler.
3. Sprechen Sie in Abwesenheit eines anderen Menschen nur positiv über ihn. Wenn Sie nichts Positives an ihm finden, so schweigen Sie.
4. Beobachten Sie den anderen aufmerksam. So fällt Ihnen auf, wenn er etwas Gutes macht. Wenn Sie dann loben, so begründen Sie das Lob präzise, damit es sich nicht wie Schmeichelei anhört.
5. Appellieren Sie immer an die edle Gesinnung und die edlen Motive des anderen. Jeder will sich gerne für großmütig und selbstlos halten. Wenn Sie möchten, dass sich jemand verbessert, dann handeln Sie so, als wenn er diese Eigenschaften bereits besäße. Er wird sich dann jede erdenkliche Mühe geben, Sie nicht zu enttäuschen.
6. Kritisieren Sie möglichst selten und am besten nur indirekt. Greifen Sie nie die Person, sondern nur die Tat an. Zeigen Sie dem anderen, dass Sie ihn aufrichtig mögen und ihm helfen wollen. Kritisieren Sie niemals schriftlich.
7. Geben Sie dem anderen die Möglichkeit, sich groß zu fühlen. Protzen Sie nicht, sondern geben Sie eigene Schwächen zu. Machen Sie sich klein. Wenn Sie sich Feinde schaffen wollen, so übertrumpfen Sie andere, wenn Sie sich Freunde schaffen wollen, so lassen Sie sich übertrumpfen.
8. Wenn Sie Fehler gemacht haben, entschuldigen Sie sich. Wenn Sie eine Rüge zu erwarten haben, kommen Sie dem anderen zuvor und geben sich diese am besten schnell selbst.
9. Machen Sie Vorschläge, statt Befehle zu geben. So fördern Sie die Zusammenarbeit, ohne Widerstand zu provozieren.
10. Reagieren Sie mit Verständnis auf die Verärgerung von anderen. Die Verärgerung des anderen ist oft nur ein Hilfeschrei nach Aufmerksamkeit. Geben Sie anderen Menschen Mitgefühl und Aufmerksamkeit – sie bedürfen ihrer.



11. Sprechen Sie selbst so wenig wie möglich. Geben Sie dem anderen eine Chance zu erzählen und seien Sie ein guter Zuhörer.
12. Lassen Sie den anderen glauben, die Idee stamme von ihm. Einer guten Idee ist es egal, wer sie hat. Und jeder möchte lieber glauben, nach seinen eigenen Ideen gehandelt zu haben. Meere sind die Könige aller Bäche, weil sie sich so gut unten halten können.
13. Unterbrechen Sie den anderen nicht. Auch nicht, wenn Sie denken, er sei im Unrecht. Er wird Ihnen nämlich nicht zuhören, solange er noch etwas auf dem Herzen hat.
14. Versuchen Sie die Dinge vom Standpunkt der anderen aus zu sehen. Die Indianer sagen: „Gehe immer zuerst eine Meile in den Mokassins des anderen.“ Fragen Sie sich immer: Was ist der Grund für sein Handeln? Alles verstehen heißt, alles verzeihen.
15. Bemühen Sie sich niemals, Recht zu haben. Seien Sie klüger, aber sagen Sie es dem anderen nicht. Geben Sie zu, dass Sie sich vielleicht irren – das macht jeden Streit unmöglich.
16. Schenken Sie häufig etwas – auch ohne jeden Anlass. Finden Sie kreative Wege, eine Freude zu machen. Der Einfallsreichtum der Geschenke zeigt, wie viele Gedanken Sie sich um den anderen gemacht haben.
17. Bei Widerspruch: Beherrschen Sie sich. Hören Sie zuerst aufrichtig zu. Suchen Sie nach Übereinstimmungen. Seien Sie kritisch zu sich selbst. Versprechen Sie, darüber nachzudenken, und danken Sie für die Anregung.
18. Interessieren Sie sich *aufrichtig* für den anderen. Machen Sie es sich zum Motto, sich für andere zu interessieren, anstatt interessant zu sein. Zeigen Sie, dass sie sich Gedanken machen, wie Sie ihm helfen können.
19. Lächeln Sie. Niemand braucht ein Lächeln so nötig wie derjenige, der für andere keines mehr übrig hat.
20. Sprechen Sie den anderen immer mit seinem vollen Namen an. Das zeugt von Respekt. Jeder hört seinen Namen gerne – viel lieber als einen Namensersatz. Dazu müssen Sie sich die Namen natürlich merken.
21. Lernen Sie, die Dinge vom Standpunkt des anderen aus zu sehen. Fragen Sie sich: Was braucht er wirklich? Wie kann ich ihm einen Vorteil verschaffen?
22. Sorgen Sie dafür, dass Sie in jedem Gespräch – auch am Telefon – erreichen, dass der andere ein besseres Gefühl hat: erstens zu sich selbst, zweitens zu Ihrem Unternehmen und drittens zu Ihnen.
23. Vergeben Sie schnell. Seien Sie niemals nachtragend.
24. Senden Sie dem anderen still Ihre besten Wünsche, wenn Sie an ihn denken.

Zehn Punkte zum Umgang mit Angst

Sollten Sie Angst haben, so lesen Sie diese zehn Punkte:

1. Fragen Sie sich: Was wurde aus den Ängsten meiner Vergangenheit? Dann wird Ihnen bewusst, dass maximal fünf Prozent aller Ängste jemals Wirklichkeit werden. Überlegen Sie, ob Ihre Ängste wirklich berechtigt sind – oder ob Sie sich nur Sorgen „machen“, die eigentlich nicht da sind.
2. Schreiben Sie fünf Dinge auf, für die Sie dankbar sind. Sagen Sie sich: Bis jetzt ging alles gut – auch diese Aufgabe werde ich bewältigen.
3. Die meisten Dinge, vor denen wir uns fürchten, werden – wenn überhaupt – erst in der Zukunft eintreten. Den heutigen Tag beeinflusst es meist überhaupt nicht. Warum sollten wir also heute schon leiden?
4. Machen Sie sich bewusst, dass Sie diesen Tag gut bewältigen können – und noch einen Tag. Das Leben besteht aus einer Aneinanderreihung von einzelnen Tagen.
5. Wenn Sie die Angst überkommen sollte, reden Sie so schnell wie möglich mit einem Gewinner. In der Gegenwart eines Gewinners können wir nur schwer Angst haben. Überlegen Sie hilfsweise, wie eine bestimmte Person jetzt wohl vorgehen würde.
6. Handeln Sie. Es mag zwar schwierig sein, etwas zu tun, wenn Sie so von Angst erfüllt sind. Aber gerade dann ist es am wichtigsten. Denn: *Die Ketten der Angst drücken am schwersten, wenn wir untätig herumsitzen.*
7. Fragen Sie sich niemals, ob Sie die Aufgabe schaffen können. Fragen Sie sich nur: Wie schaffe ich es? Was auch geschehen mag – Sie finden immer eine Lösung.
8. „Züchten“ Sie positive Vorstellungen. Träumen Sie Ihren eigenen Spielfilm mit Happy-End.
9. Hören Sie inspirierende Musik. Angst wird dann wie von Licht überstrahlt.
10. Schauen Sie in Ihr Erfolgs-Journal. Sie erkennen dann schnell, wie gut Sie sind, und dass Sie sich keine unnötigen Sorgen „machen“ müssen.



Der 7-Jahres-Kurs zur ersten Million

Stellen Sie sich vor, Sie schreiben sich in unseren Fernkurs ein – und 7 Jahre später sind Sie reich und glücklich. Ist so etwas möglich? Absolut! Wir haben diese Sensation geschaffen. Reichtum und Glück haben wir natürlich nicht erfunden. Aber den Kurs, der Sie systematisch dahin führt.

Wir liefern Ihnen schnell und einfach einen Fernkurs, der reich machen kann. Sie erhalten das Wissen von 200 Erfolgstrainern, Bestsellerautoren, Multimillionären und Milliardären.

- **Wir bringen Ihnen unsere Seminare nach Hause.
Wir haben sie gefilmt und praktische DVD-Seminare daraus erstellt.**
- **Wir schicken Ihnen jede Woche einen Coachingbrief und lesen Ihnen den auch noch vor.**
- **Wir coachen Sie am Telefon und beantworten Ihre Fragen.**

Was ist der 7-Jahres-Kurs? In einem Satz gesagt: Es ist ein Fernkurs für Menschen, die schnell und einfach reich werden wollen.

Der Kurs funktioniert wie ein Navigationsgerät im Auto. Er kann Sie sicher und einfach an Ihr finanzielles Ziel bringen.



Vielleicht fragen Sie: Warum sind dann nicht mehr Menschen reich?

Unsere Antwort: Die meisten von uns haben es nicht gelernt. Sie hatten keine reichen Eltern, keine Lehrer in der Schule, die es ihnen beigebracht hätten, unsere Politiker sind wirklich keine Vorbilder, ...

Und so entstehen 6 einfache Probleme, die sich zwischen uns und unseren Wohlstand schieben. Diese 6 Probleme müssen wir lösen und das ist gar nicht schwer. Wir müssen nur wissen wie das geht.

6 Schritte zum Wohlstand

- Reich denken
- Planen
- Mit Spaß sparen
- Mehr verdienen
- Klug investieren
- Genießen

Einen Film und weitere Informationen zum 7-Jahres-Kurs finden Sie auf den folgenden Seiten und im Internet unter

www.7jahreskurs.de



Praxis-Handbuch: Die Gesetze der Gewinner

© 2015 Bodo Schäfer Akademie GmbH, Bergisch Gladbach

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder in einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Impressum

Praxis-Handbuch:	Bodo Schäfer
Projektleitung + Verantwortung:	Filiz Reintgen
Verlag + Herstellung:	Bodo Schäfer Akademie GmbH
Vertrieb:	Bodo Schäfer Akademie GmbH

Kontaktadresse:

Informationen über DVD-Seminare, Bücher und weitere Produkte von Bodo Schäfer erhalten Sie über folgende Adresse:

Bodo Schäfer Akademie GmbH
Gustav-Stresemann-Straße 19
51469 Bergisch Gladbach
Fon: 02202 / 98 94 0
Fax: 02202 / 98 94 231
E-Mail: info@bodoschaefer-akademie.de
Web: www.bodoschaefer-akademie.de

Mehr über Bodo Schäfer → www.bodoschaefer.de



Bodo Schäfer
AKADEMIE

... und wie geht es jetzt weiter?

Ein persönliches Geschenk von Bodo Schäfer

Für Sie habe ich vier Videos aufgenommen. Weil Sie dieses Buch gelesen haben.

Denn ich weiß, dass SIE finanziell frei werden können.

Ich habe für Sie ein Coaching geschaffen. Mit diesem Coaching werden Sie Ihre Träume leben.

Und hier sind Ihre vier GRATIS Videos:

1. Die geheime Geschichte des Geldes
2. Warum wir mit Geld scheitern ... und was wir daran tun können
3. Die Geld-Lücke – Und wie wir sie schließen können
4. So bauen Sie wahren Wohlstand auf – Die 6 Schlüssel für Glück und Wohlstand



Jetzt hier Ihr Geschenk sichern:

bit.ly/praxishandbuecher

Ein persönlicher Brief von Bodo Schäfer

Liebe Leserin, lieber Leser,
immer mal wieder entstehen revolutionäre Produkte, die alles verändern. Wenn man in seiner Berufslaufbahn die Chance hat, an einem solchen Produkt mitzuarbeiten, kann man sich glücklich schätzen. Ich habe in dieser Hinsicht schon sehr viel Glück gehabt. Zusammen mit meinen Partnern konnte ich schon mehrere solcher Produkte präsentieren. Darf ich Ihnen dazu vier kurze Geschichten erzählen? Es handelt sich um die Geschichten von vier bahnbrechenden Produkten, alles Meilensteine in unserer Branche, der Erwachsenenbildung.

Die erste Geschichte: Entstehung meiner Seminare

1994 führte ich unsere ersten Geldseminare durch: über den »Durchbruch zum finanziellen Erfolg« und später über »Die erste Million in sieben Jahren«.

Der Anfang war nicht leicht. Einmal hatten sich für ein Seminar nur vier Personen angemeldet. Ich wollte es schon ausfallen lassen. Aber ich wollte meiner Leidenschaft folgen, darum habe ich am Ende für fünf Teilnehmer zwei ganze Wochenenden ein Seminar gehalten. Das war der Wendepunkt. Als ob ich mir selbst bewiesen hatte: Ich gebe nicht auf. Ich ziehe das durch. Von da ab kamen immer mehr Menschen. Zuerst Hunderte, dann Tausende. Und das hat hauptsächlich einen Grund: Diese Seminare haben zahlreiche Menschen reich gemacht.

Zusätzlich haben wir daraus ein Audioseminar erarbeitet, das mehr als 500 000 Menschen gekauft haben.

Ich bin außerordentlich froh und auch stolz, dass somit weit über eine Million Menschen meine Seminare gesehen oder gehört haben. Es ist unglaublich, was alles passiert, wenn wir etwas tun, was wir lieben.

Die zweite Geschichte: Das erste Buch

Im Februar 1997 schrieb ich mein erstes Buch: »Der Weg zur finanziellen Freiheit«. Ein Buch über Geld, an das kaum einer glaubte. 57 Verlage hatten abgelehnt, es zu drucken. 18 Monate lang bekam ich nur Absagen. Es gebe weltweit schon ca. 500 000 Bücher über Geld ...

Aber ich wusste, dass dieses Buch wertvoll ist. Meine Ausdauer wurde belohnt: Ich freue mich nach wie vor riesig darüber, dass wir in den ersten drei Monaten nach dem Erscheinen mehr als 100 000 Exemplare verkauft haben – alleine in Deutschland. Inzwischen sind es weltweit über 10 Millionen. »Der Weg zur finanziellen Freiheit« ist das erfolgreichste Buch über Geld weltweit. Ich glaube, wir dürfen niemals aufgeben. Nie. Das Leben belohnt Ausdauer. Wir müssen etwas tun, wofür wir wirkliche Leidenschaft empfinden. Für eine Idee, für die Lösung eines Problems, für die Beseitigung eines Unrechts.

Die dritte Geschichte: Das erste DVD-Seminar

Mit dem Erfolg meines ersten Buchs setzte eine wahre Erfolgsspirale ein. Ich schrieb weitere Bücher, besuchte unglaublich viele Talkshows, gab massenhaft Interviews ... Als Sprecher war ich ständig ausgebucht. Ich habe es allerdings übertrieben und eindeutig zu viel gearbeitet. Dann wurde ich Ende 1999 krank. Ich konnte keine Seminare mehr halten.

Das Leben läuft nicht immer glatt. Und es ist falsch, zu denken, wir könnten nur dann glücklich sein, wenn alles super läuft. Doch ich habe in diesen Zeiten viel gelernt.

Meinen Traum, andere Menschen zur finanziellen Freiheit zu führen, habe ich in der ganzen Zeit nie aufgegeben. Aber es hatte sich einiges verändert: Heute ist es mir wichtig, dass ich anderen nicht nur helfe, reich zu werden, sondern reich und glücklich. So machte ich weiter. Ich wollte mich nicht mehr überarbeiten, allerdings hatte ich gleichzeitig den brennenden Wunsch, mehr Menschen zu erreichen. Dabei herausgekommen ist 2008 ein DVD-Einstiegspaket, das leicht verständlich den Weg zum Wohlstand erklärt.

Dieses Paket haben bis Ende 2016 bereits über 15 000 Menschen gekauft.

Ich glaube, was ich erlebt habe, haben viele erfahren: Viele Menschen kommen irgendwann an den Punkt, dass sie ihren Job so nicht weitermachen wollen oder können. Sie wollen sich weiterentwickeln oder müssen etwas ändern.

Ich habe erfahren: Dazu müssen wir unsere Leidenschaft nicht aufgeben, wie können wir sie vertiefen, weiterentwickeln, den Ansatz ändern. Und im Ergebnis können wir noch effektiver sein. Wenn wir unserer Leidenschaft treu bleiben, aber den Ansatzpunkt verändern und die Umsetzung verbessern, dann können sich unglaubliche Dinge entwickeln.

Wenn jemandem ein einziger dieser drei Meilensteine gelingt, dann ist das fantastisch. Aber es war immer mein Herzensanliegen, möglichst viele Menschen zur finanziellen Freiheit zu leiten. Also bin ich nie zufrieden. Ich wollte ein sicheres System schaffen und das immer weiter verbessern und vereinfachen. Und das führt uns zur vierten Geschichte. Ich schildere Ihnen nun den vierten großen Meilenstein.

Die vierte Geschichte: Mein Lebenswerk

Diese vierte Geschichte kann für Sie sehr wichtig sein. Sie resultiert aus den ersten drei. Erinnern Sie sich an die drei Lehren aus meinen drei Geschichten?

1. Wir sollten etwas finden, was wir lieben. Wir erfahren sonst nie, wozu wir wirklich in der Lage sind.
2. Nicht aufgeben, niemals. Aber dazu brauchen wir die Leidenschaft, die sich dann einstellt, wenn wir etwas wirklich lieben.
3. Wir können auch glücklich sein, wenn wir harte Zeiten durchmachen. Wir können dabei lernen, unsere Tätigkeit zu verbessern und effektiver zu machen.

Alles, was ich eben beschrieben habe, alles, was ich aus den drei Geschichten gelernt habe, fließt zusammen in einen einzigen Kurs: die Seminare, die Audioprogramme, das persönliche Coaching durch mich, die Bücher ...

Das Ergebnis aus diesen Geschichten ist dieser Kurs:

Es ist immer mein Herzensanliegen gewesen, andere Menschen zur finanziellen Freiheit zu führen. Dafür habe ich Seminare veranstaltet, Bücher geschrieben und viele Menschen persönlich gecoacht.

Jetzt haben wir alle drei Wege für Sie noch viel leichter gemacht:

- Wir haben die wichtigsten Seminare gefilmt, damit Sie sich diese bequem zu Hause anschauen können.
- Ich schreibe Ihnen wöchentlich einen Coachingbrief, damit Sie ständig lernen und an Ihre Vorsätze erinnert werden. Und diese Briefe bekommen Sie auch als Audioversion. So können Sie sich diese z. B. morgens im Auto anhören.

- Sie bekommen meine besten Audio-Seminare als MP3-Datei freigeschaltet.

Kurz gesagt:

Wir liefern Ihnen einen Fernkurs, der Sie sicher und einfach reich macht.

Ich habe über 4 000 Bücher gelesen. Tausende Gespräche mit Experten und Millionären geführt. Ich selbst wurde zuerst von einem Millionär und später von einem Milliardär gecoacht. Mit dreißig Jahren war ich finanziell frei, das heißt, ich kann seitdem von meinem Geld leben. Ich habe über 250 Seminare besucht. Und aus alldem habe ich für Sie das Wichtigste und Beste herausgefiltert: Sie erhalten das Wissen von 200 Erfolgstrainern, Bestsellerautoren, Multimillionären und Milliardären.

Herzlichst Ihr

A handwritten signature in black ink, reading "Bodo Schrafel". The script is fluid and cursive, with the first name "Bodo" and last name "Schrafel" clearly distinguishable.

Ob für sich selbst oder Ihre Liebsten, Bodo Schäfer verhilft Ihnen mit seinen Coaching-Programmen für jede Lebenssituation zum finanziellen Erfolg.

Finden Sie jetzt Ihr passendes Coaching:

Bodo Schäfers Fernstudium für finanzielle Freiheit

→ www.7jahreskurs.de

Online-Seminare von Bodo Schäfer:



WAHRER WOHLSTAND© –

So werden Sie in 7 Jahren finanziell frei

→ www.millionaer7.de



Mut zum Glücklichein

→ www.mzg24.de



Zeit zu Gewinnen –

Die Formel für ein produktives und glückliches Leben

→ www.zeit-zu-gewinnen.de



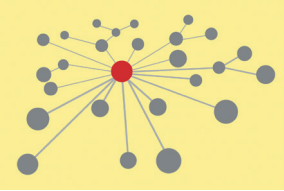
Positionierung: Geld verdienen mit Leidenschaft

→ www.positionierung24.de



Leading Simple: Führen kann so einfach sein

→ www.leadingsimple24.de



Sogmarketing –
Einfach & Erfolgreich Kommunizieren

→ www.sogmarketing24.de



die HUNDE-STRATEGIE© –
300% mehr verkaufen in 1 Monat

→ www.hundestrategie24.de



META-TECHNIK© –
Die Kraft der Überzeugung

→ www.metatechnik24.de



Unternehmens-Erfolg© –
Schritt für Schritt zum erfolgreichen
Unternehmen

→ www.unternehmenserfolg24.de

**Jetzt bestellen unter:
www.bodoschaefer-akademie.de**

Taschenbücher von Bodo Schäfer



Der Weg zur finanziellen Freiheit

Franz. Broschüre

Das Standardwerk von Bodo Schäfer. Es zeigt, wie Sie innerhalb von 7 Jahren Ihre 1. Million erreichen können. Durch seine ganzheitliche Betrachtungsweise gut geeignet für „Finanz-Neulinge“. Es behandelt die mentale Seite und gibt praktische Tipps. Es ist weltweit mit über 10 Millionen verkauften Exemplaren das meist verkaufte Finanzbuch.

24,95 €



Die Gesetze der Gewinner

Franz. Broschüre

Dieses Buch ist eine Abkürzung zu persönlichem Erfolg und Reichtum: Bodo Schäfer liefert Ihnen die 30 erprobten Gesetze der Gewinner – kompakt und leicht verständlich und unterhaltsam geschrieben. Sie erfahren die entscheidenden Strategien, mit denen Sie in allen Lebensbereichen ehrgeizige Ziele erreichen.

24,95 €

**Jetzt bestellen unter:
www.bodoschaefer-akademie.de**

Audioseminare von Bodo Schäfer



Der Weg zur finanziellen Freiheit

Audio-Seminar, inkl. Booklet plus MP3-Download

Ist Geld Ihr Sorgen-Thema? Oder können Sie sich mit Ihrem Geld alle Ihre Wünsche verwirklichen? Dieses Hörbuch zeigt Ihnen den Weg zu Wohlstand, finanzieller Freiheit und Sicherheit. Einen Weg, den jeder gehen kann.

Bodo Schäfer verrät Ihnen bewährte Geheimnisse über den Aufbau von Reichtum, und er liefert Ihnen verblüffend einfache, aber sofort wirksame Techniken zum gewinnbringenden Umgang mit Geld.

47 €

Die Gesetze der Gewinner

Audio-Seminar, inkl. Praxis-Handbuch als CD-ROM



Mit dieser Hörbuchversion des Bestsellers „Die Gesetze der Gewinner“ erfahren Sie in 30 „Coaching-Einheiten“ die Grundsätze für ein erfolgreiches und erfülltes Leben.

Zu jeder Einheit erhalten Sie viele zusätzliche Tipps und zahlreiche praktische Übungen, die Sie mit dem beiliegenden Praxis-Handbuch als CD-ROM direkt umsetzen können. So lernen und wachsen Sie ganz spielerisch und vergessen Ihre Vorsätze nicht mehr.

79 €

In 7 Jahren Ihre erste Million

Audio-Seminar



Stellen Sie sich vor: Sie müssen sich nie weder Sorgen um's Geld machen. Sie haben ein sicheres Polster, vielleicht sogar eine Million. Sie leben ruhig, können sich leisten, was Sie wirklich wollen.

Nur Träumerei? All das kann schon bald für Sie alltäglich sein. Viel schneller, als Sie es jemals für möglich gehalten haben. Tausende haben es mit diesem Audio-Seminar geschafft.

In 7 Jahren Ihre erste Million. Bodo Schäfer zeigt Ihnen mit Europas erfolgreichstem Geld-Audioseminar, wie greifbar nahe für Sie persönlich Reichtum und finanzielle Unabhängigkeit sind.

99 €

Erfolgreich denken

Audio-Seminar



Stellen Sie sich vor, Sie könnten alles umsetzen, was Sie wollen; es gäbe keine Grenzen ... Es gibt Menschen, die tatsächlich keine Grenzen akzeptieren und die darum große Erfolge erzielen. Solche Gewinner wissen: Grenzen gibt es nicht wirklich – außer in unserem Kopf. Wer das versteht, wird wohlhabend.

Jeder Gewinner hat drei Glaubenssätze angenommen – drei Säulen, auf die sein Denken basiert:

1. Ich muss es schaffen – Verantwortungs-Prinzip
2. Ich kann es schaffen – Selbstvertrauen
3. Ich muss es schaffen – die Gründe

79 €

Mentale Alchemie

Audio-Seminar



Haben Sie manchmal Probleme und Sorgen?

Oder gelingt es Ihnen leicht, solche Herausforderungen zu glücklichen Momenten und Erfolgen zu machen?

Es gibt vor allem drei zentrale Herausforderungen im Leben – nichts hemmt uns so sehr wie unsere Ängste, die Versuchung aufzugeben und unsere Probleme. Diesen drei Herausforderungen begegnen wir immer wieder.

47 €

**Jetzt bestellen unter:
www.bodoschaefer-akademie.de**

Ihr GRATIS Video-Coaching

Testen Sie jetzt diesen einmaligen Kurs zur finanziellen Freiheit. Registrieren Sie sich unverbindlich unter www.bodoschaefer.de und sehen Sie GRATIS ein Coaching-Programm aus 4 Videos.

Wir haben das Wohlstands-Coaching entwickelt. Durch unser Video-Coaching können Sie Ihre finanzielle Freiheit erreichen. Testen Sie JETZT – gratis und ohne weitere Verpflichtungen – das Coaching-Programm von Bodo Schäfer.

Inhalte aus dem kostenlosen Coachingprogramm von Bodo Schäfer persönlich:

- Die geheime Geschichte des Geldes
- Warum wir mit Geld scheitern und was wir daran tun können
- Die Geld-Lücke und wie wir sie schließen können
- Die 6 entscheidenden Schlüssel für Glück und Wohlstand

Tragen Sie sich dazu ein auf: www.bodoschaefer.de



Jetzt testen und GRATIS VIDEO-COACHING erhalten:
bit.ly/praxishandbuecher



Dieses Praxis-Handbuch wurde für Leser des Bestsellers von Bodo Schäfer „Die Gesetze der Gewinner“ entwickelt, die die 30 Gesetze der Gewinner als das verstehen, was sie sein sollen: Als einen Ansporn und ein Rezept für ein aktives, erfolgreiches und erfülltes Leben. Es ist die ideale Ergänzung zum Taschenbuch, denn es erleichtert Ihnen die täglichen Übungen – den Praxisteil – auszuführen. So trainieren Sie Gewohnheiten, die automatisch zu Erfolg und Erfüllung führen.

Für jedes der 30 Gesetze für Gewinner gibt es speziell zugeschnittene Leitsätze, Arbeitsschritte und Aufgaben. Wichtig ist dabei das Prinzip der Schriftlichkeit. Unser Gehirn wird uns betrügen, wenn wir nicht unsere Erkenntnisse notieren und regelmäßig lesen. Dafür ist das Praxis-Handbuch geschaffen

Praxis steht für: Schneiden Sie die „Gesetze der Gewinner“ auf Ihr Leben zu.

Hand steht für: Handeln, tun.

Buch steht für: Eine schriftliche Erfolgskontrolle.

Es liegt an Ihnen, was die „Gesetze der Gewinner“ in Ihrem Leben bewirken. Sie haben die volle Verantwortung dafür. Erfolg und Wohlstand ist Ihr Geburtsrecht. Folgen Sie Ihren Träumen, setzen Sie sich Ziele und HANDELN Sie. Das Praxis-Handbuch unterstützt Sie dabei.

- Leitsätze, Arbeitsschritte und Aufgaben für jedes der 30 Gesetze
- Trainieren Sie Gewohnheiten, die automatisch zu Erfolg und Erfüllung führen