

US-BESTSELLERAUTOR #1

TONY ROBBINS

WIE AUS KLEINEN  
VERÄNDERUNGEN

**GROSSE  
UNTERSCHIEDE  
WERDEN**

**365**

Lektionen für  
mehr Selbst-  
disziplin

FBV

US-BESTSELLERAUTOR #1

**TONY ROBBINS**

WIE AUS KLEINEN  
VERÄNDERUNGEN

**GROSSE  
UNTERSCHIEDE  
WERDEN**

**FBV**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

**Für Fragen und Anregungen:**

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

1. Auflage 2017

© 2017 by FinanzBuch Verlag,  
ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

© der Originalausgabe 1994 by Anthony Robbins. All rights reserved.

Die englische Originalausgabe erschien 1994 bei Fireside, a Division of Simon & Schuster, Inc., unter dem Titel »Giant Steps«.

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

Übersetzung: Silvia Kinkel

Redaktion: Desirée Šimeg

Lektorat: Sonja Rose

Umschlaggestaltung: Marc-Thorben Fischer, München

Umschlagabbildung: Getty Images/2016 Smallz & Raskind

Satz: ZeroSoft, Timisoara

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-89879-989-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86248-921-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86248-922-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.finanzbuchverlag.de](http://www.finanzbuchverlag.de)

# INHALT

Einführung . . . . .	5
<b>Kapitel 1</b> Schicksalsträume . . . . .	7
<b>Kapitel 2</b> Wie Sie bekommen, was Sie wirklich wollen . . . . .	39
<b>Kapitel 3</b> Die Macht, zu erschaffen – die Macht, zu zerstören . . . . .	69
<b>Kapitel 4</b> Fragen sind die Antwort . . . . .	101
<b>Kapitel 5</b> Den Dreh mit der Veränderung herausbekommen . . . . .	133
<b>Kapitel 6</b> Die Erfolgsvokabeln . . . . .	165
<b>Kapitel 7</b> Wie Sie Ihre Aktionssignale nutzen . . . . .	197
<b>Kapitel 8</b> Nehmen Sie das 10-Tage-Programm der mentalen Herausforderung an . . . . .	229
<b>Kapitel 9</b> Ihr persönlicher Kompass . . . . .	261
<b>Kapitel 10</b> Die Schlüssel zu einem erweiterten Leben . . . . .	293
<b>Kapitel 11</b> Alles zusammenbringen . . . . .	325
<b>Kapitel 12</b> Das ultimative Geschenk . . . . .	357

»Wieder einmal hilft uns Tony Robbins, Zugang zu unserer inneren Kraft zu finden, damit wir das erreichen können, was wir uns wünschen. Dieses Buch ist eine wertvolle Schatzkarte, und wir sind der Schatz.«

Jeff Arch, Drehbuchautor, *Schlaflos in Seattle*

»Mit diesem Buch erreicht uns Antony Robbins auf einer anderen Ebene. Indem wir das ganze Jahr über unsere persönliche Vision willkommen heißen, gibt uns das die Chance, die Hand nach Mitmenschen auszustrecken, die mehr Tiefe in ihrem Leben anstreben.«

Dr. Deepak Chopra, Sharp Institute for  
Human Potential and Mind Body Medicine

# EINFÜHRUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich heiße Sie willkommen. Wer auch immer Sie sind, welche Erfolge Sie in Ihrem Leben erzielt haben und mit welchen Herausforderungen Sie momentan konfrontiert sein mögen – es ist Ihr *Wunsch* nach Ergebnissen, der Sie zu diesem Buch geführt hat. Als Mitreisender auf dieser erstaunlichen Reise, die wir Leben nennen, gratuliere ich Ihnen zu Ihrem Engagement und Ihrem Tatendrang. Wenn Sie auf den folgenden Seiten mit mir »alles geben«, verspreche ich Ihnen, dass Sie weit über Ihre Erwartungen hinaus belohnt werden.

Dieses Buch basiert auf den besten Tools, Techniken, Grundsätzen und Strategien aus meinem ersten Bestseller *Das Robbins Power Prinzip: Wie Sie Ihre wahren inneren Kräfte sofort einsetzen*. Mit *Wie aus kleinen Veränderungen große Unterschiede werden* verfolge ich zwei Ziele: Zum einen, Sie anzuspornen und zum anderen diese Energie in messbare Ergebnisse zu lenken, indem ich Sie dazu bringe, kontinuierlich einfache Aufgaben umzusetzen. In der Summe werden diese täglichen Inspirationen und kleinen machbaren Schritte zu einer gewaltigen Verbesserung Ihrer Lebensqualität führen.

Dieses Handbuch ist so aufgebaut, dass Sie es problemlos in Ihren hektischen Alltag integrieren können. Es hilft Ihnen dabei, die Philosophien, Strategien und Techniken in mundgerechte Happen zu verwandeln, die Sie jeden Tag innerhalb weniger Minuten verdauen können. Es führt Sie von der Macht der Entscheidung – ein grundsätzlicher Schritt, um in Ihrem Leben etwas zu verändern – zu den spezifischen, konkreten Tools, die die Qualität Ihrer Beziehungen, Ihrer Finanzen, Ihrer Gesundheit und Ihrer Gefühle bestimmen können.

Nutzen Sie *Wie aus kleinen Veränderungen große Unterschiede werden* als Quelle für Ihre Inspiration und Ihr Handeln, indem Sie so vorgehen, wie es für Sie am besten ist – ob Sie es fortlaufend lesen (der optimale Ansatz) oder von Kapitel zu Kapitel springen und sich die Passagen heraussuchen, die Ihnen am besten gefallen. Mein Ziel besteht darin, Ihnen zu helfen, mit dem geringsten Zeitaufwand maximale Ergebnisse zu erzielen – und Ihnen gleichzeitig genügend Informationen zu liefern, um über das ganze Jahr hinweg mit diesem Buch zu arbeiten.

Mit drei einfachen Schritte holen Sie das Maximum aus diesem Buch heraus:

1. Lesen Sie eine Seite.
2. Nehmen Sie sich einige Momente Zeit, um darüber nachzudenken, was Sie gerade erfahren haben.
3. Schreiben Sie in einem Tagebuch oder Notizbuch Ihre Erkenntnisse oder Antworten zu dem Gelesenen auf.

Vor allem ermutige ich Sie dazu, sofort zu handeln. Denn was nützt eine gute Eingebung, wenn ihr keine entsprechende Handlung folgt?

Vielen Dank, dass Sie mir erlauben, meine Erkenntnisse mit Ihnen zu teilen. Ich hoffe, dass Sie auf diesen Seiten etwas entdecken – und sei es nur ein einzelner Satz, ein überzeugender Gedanke, eine starke Idee –, was Sie auf besondere Weise berührt. Wenn das eintritt, kann ich mich glücklich schätzen.

Ich freue mich darauf, Sie eines Tages persönlich kennenzulernen. Denken Sie bis dahin daran, *mit Leidenschaft zu leben!*

Anthony Robbins

# KAPITEL 1

## SCHICKSALSTRÄUME

### ENTSCHEIDUNGEN UND ZIELSETZUNGEN

*»Nichts geschieht, ohne dass ein Traum vorausgeht.«*

Carl Sandburg (amerikanischer  
Dichter, Journalist und Historiker)



# 1

*Wir alle haben Träume ...* Wir alle möchten tief in unserer Seele daran glauben, dass wir eine spezielle Begabung haben, mit der wir etwas verändern, andere auf besondere Weise anrühren und die Welt zu einem besseren Ort machen können.

**Was ist eines Ihrer erhofften Ziele?** Vielleicht ist es ein Traum, den Sie vergessen oder fast schon aufgegeben haben. Wenn diese Vision heute Realität wäre, wie würde dann Ihr Leben aussehen?

*Nehmen Sie sich jetzt einen Moment Zeit, um zu träumen und zu überlegen, was Sie sich für Ihr Leben wünschen.*



---

---

---

---

---

---

## 2

*Nicht das zählt, was wir gelegentlich tun, sondern das, was wir ständig tun. Und was ist der Ursprung unseres Handelns? Was bestimmt letztlich, zu wem wir werden und wohin wir uns entwickeln? Die Antwort lautet: unsere Entscheidungen.*

Das sind die Momente, die unser Schicksal formen. Mehr als irgendetwas anderes glaube ich, dass **unsere Entscheidungen – und nicht unsere Lebensbedingungen – unser Schicksal bestimmen.**



---

---

---

---

---

---

### 3

*Wer hätte gedacht, dass die Überzeugung eines ruhigen, bescheidenen Mannes – von Beruf Rechtsanwalt und Pazifist aus Überzeugung – die Macht haben würde, ein riesengroßes Reich ins Wanken zu bringen? Und doch hat die Entscheidung von Mahatma Gandhi, sein unerschütterlicher Glaube, gewaltlos für die Menschenrechte in seinem Land zu kämpfen, eine unerwartete Kette von Ereignissen in Gang gesetzt.*

**Erkennen Sie die Macht einer einzelnen Entscheidung, wenn sofort und aus tiefer Überzeugung gehandelt wird.** Das Geheimnis ist, eine öffentliche Verpflichtung einzugehen, die so stark ist, dass Sie davon nicht mehr zurücktreten können. Obwohl viele seinen Traum für nicht realisierbar hielten, hat Gandhis konsequentes Festhalten an seiner Entscheidung ihn zu einer unbestreitbaren Wirklichkeit gemacht.

*Was könnten Sie vollbringen, wenn Sie ähnlich viel Leidenschaft, Überzeugung und Tatendrang aufbringen, um unaufhaltsamen Schwung zu entwickeln?*



---

---

---

---

---

---

---

# 4

*Wir alle* sind mit angeborenen Ressourcen ausgestattet, die es uns ermöglichen, alles zu erreichen, was wir uns jemals erträumt haben – und mehr. **Die Schleusen können durch eine Entscheidung geöffnet werden, die uns Heiterkeit oder Kummer, Wohlstand oder Armut, Gesellschaft oder Einsamkeit, ein langes Leben oder einen frühen Tod bringen.**

Ich fordere Sie auf, heute eine Entscheidung zu treffen, die die Qualität Ihres Lebens sofort verändern oder verbessern kann. Tun Sie etwas, was Sie immer aufgeschoben haben: Erlernen Sie neue Fertigkeiten; behandeln Sie Menschen mit neu entdeckter Rücksicht und neu entdecktem Mitgefühl; rufen Sie jemanden an, mit dem Sie seit Jahren nicht gesprochen haben. Denken Sie daran, dass *alle* Entscheidungen Folgen haben. Keine Entscheidung zu treffen, ist letztlich auch eine Entscheidung.

*Welche Entscheidungen haben Sie getroffen oder in der Vergangenheit zu fällen versäumt, die Ihr Leben heute stark beeinflussen?*



---

---

---

---

---

---

---

## 5

*Im Jahr 1955 traf Rosa Parks die Entscheidung, sich gegen ein ungerechtes Gesetz zu wehren, das sie aufgrund ihrer Hautfarbe diskriminierte. Ihre Weigerung, ihren Sitzplatz im Bus zu räumen, hatte Folgen, die weit über die hinausgingen, die ihr in diesem Moment bewusst waren. Hatte sie vor, die Struktur einer Gesellschaft zu ändern?*

**Was auch immer ihre Absicht war – ihr Festhalten an einem höheren Ziel zwang sie zu handeln.**

*Welche weitreichenden Auswirkungen könnten in Gang gesetzt werden, wenn Sie die Normen, die Sie für Ihr Leben aufgestellt haben, anheben, und noch heute die bewusste Entscheidung treffen, danach zu leben?*



---

---

---

---

---

---

# 6

*Wir haben alle schon von Menschen gehört, die die Grenzen ihrer Lebensumstände gesprengt haben und zu Beispielen der unbeschränkten Macht des menschlichen Geistes wurden.*

**Auch Sie und ich können unser Leben zu einer dieser legendären Inspirationen machen, indem wir mutig sind und uns klarmachen, dass wir beeinflussen können, was in unserem Leben geschieht.** Wenn wir auch nicht alle Ereignisse in unserem Leben kontrollieren können, so doch unsere *Reaktion* darauf und unser daraus resultierendes Handeln.

Falls es irgendetwas gibt, mit dem Sie unzufrieden sind – in Ihrer Beziehung, bezüglich Ihrer Gesundheit oder Karriere – *müssen Sie auf der Stelle eine Entscheidung treffen, wie Sie das sofort ändern werden.*



---

---

---

---

---

---

# 7

**Je mehr Entscheidungen Sie treffen, desto besser werden Sie darin.** Muskeln werden mit dem Gebrauch kräftiger, und so verhält es sich auch mit Ihren »Entscheidungsmuskeln«.

*Treffen Sie heute zwei Entscheidungen, die Sie aufgeschoben haben: eine leichte und eine etwas folgenschwerere.* Setzen Sie beide sofort mit einer Handlung um und lassen Sie morgen den nächsten Schritt folgen. Auf diese Weise bauen Sie den Muskel auf, der Ihr komplettes Leben verändern kann.



---

---

---

---

---

---

## 8

*Wir müssen uns verpflichten, aus unseren Fehlern zu lernen, statt uns deswegen den Kopf zu zerbrechen. Ansonsten sind wir dazu verdammt, unsere Fehler in der Zukunft zu wiederholen. Wenn Sie vorübergehend stranden, denken Sie daran, dass es keine Misserfolge im Leben gibt. Es gibt nur Ergebnisse. Denken Sie an das Sprichwort: **Erfolg ist das Ergebnis richtiger Entscheidungen, richtige Entscheidungen sind das Ergebnis von Erfahrung und Erfahrung ist das Ergebnis falscher Entscheidungen!***

*Was haben Sie aus einem früheren Fehler gelernt, das Ihnen hilft, heute Ihr Leben zu verbessern?*



---

---

---

---

---

---



## 9

**Erfolg und Misserfolg sind für gewöhnlich nicht das Ergebnis eines einzelnen Ereignisses.**

Misserfolg resultiert aus dem Versäumnis, den wichtigen Anruf zu machen, sich besonders anzustrengen, zu sagen: »Ich liebe dich.« Genauso wie ein Misserfolg auf diese Reihe kleiner Entscheidungen folgt, entsteht Erfolg daraus, die Initiative zu ergreifen und weiterzuverfolgen, zu beharren und wortreich die Intensität Ihrer Liebe auszudrücken.

*Welche einfache Handlung können Sie heute vornehmen, um dem Erfolg in Ihrem Leben neuen Schwung zu verleihen?*



---

---

---

---

---

---

# 10

*Die Forschung hat durchweg gezeigt, dass **erfolgreiche Menschen dazu neigen, rasch Entscheidungen zu treffen** und eine »gut durchdachte« Position nicht so schnell wieder aufzugeben. Umgekehrt brauchen Menschen, die scheitern, in der Regel lange, um eine Entscheidung zu treffen, und überlegen es sich oft anders.*

Sobald Sie eine vernünftige Entscheidung getroffen haben, bleiben Sie dabei!



---

---

---

---

---

---

# 11

*Er verbrachte fast die Hälfte seines Lebens in einer Eisernen Lunge und die andere Hälfte im Rollstuhl. Bei so vielen persönlichen Herausforderungen war er sicher nicht in der Lage, die Lebensqualität anderer Menschen zu verbessern. Oder doch?*

Ed Roberts personifiziert die Macht eines einzelnen engagierten Moments der Entscheidung. Als erster Student mit einer schweren Behinderung (Tetraplegie) machte er an der Berkeley-Universität in Kalifornien seinen Abschluss. Später wurde er zum Leiter des Ministeriums für berufliche Rehabilitation. Er setzte sich unermüdlich für Behinderte sowie für das Recht aller Menschen ein, an einer Universität studieren zu dürfen. Von ihm gingen viele Neuerungen aus, die diese Gesetze durchsetzbar machten.

**Es gibt keine Entschuldigungen.** *Treffen Sie jetzt drei Entscheidungen, die Ihre Gesundheit, Ihre Karriere, Ihre Beziehungen, Ihr Leben verändern – und handeln Sie entsprechend.*



---

---

---

---

---

---

# 12

*Wie verwandeln Sie das Unsichtbare in Sichtbares?* Im ersten Schritt müssen Sie Ihren Traum genau definieren; **was Sie erreichen können, wird nur beschränkt durch den Grad Ihrer Fähigkeit, Ihre Wünsche exakt zu definieren.** Lassen Sie uns jetzt beginnen, Ihre Träume herauszukristallisieren und im Laufe der nächsten Tage einen Plan aufzustellen, mit dem Sie diese realisieren werden.



---

---

---

---

---

---

---

# 13

*Wir alle haben Ziele, ob es uns bewusst ist oder nicht.* Und worin sie auch bestehen, sie haben tiefgreifenden Einfluss auf unser Leben. Aber einigen unserer Ziele, wie etwa »Ich muss meine verdammten Rechnungen bezahlen«, fehlt jede Inspiration. **Das Geheimnis, Ihre wahre Kraft freizusetzen, besteht darin, sich Ziele zu setzen, die aufregend genug sind, um Ihre Kreativität anzuregen und Ihre Leidenschaft zu entfachen.**

*Wählen Sie genau in diesem Augenblick bewusst Ihre Ziele.* Brainstormen Sie alles, was es wert ist, weiterverfolgt zu werden. Dann wählen Sie das Ziel aus, das Sie am meisten begeistert, das Sie früh aufstehen lassen und lange wachhalten wird. Legen Sie einen Zeitpunkt fest, bis wann Sie es erreicht haben müssen und begründen Sie in einem kurzen Text, warum Sie es unbedingt bis zu diesem Termin schaffen müssen. Ist dieses Ziel wichtig genug, um Sie herauszufordern? Sie über Ihre bisherigen Grenzen gehen zu lassen? Ihr wahres Potenzial aufzudecken?



---

---

---

---

---

---

---

# 14

*Haben Sie sich schon einmal ein neues Kleidungsstück oder ein Auto gekauft und es danach überall gesehen? Mit Sicherheit waren diese Dinge schon immer da. Aber warum sind sie Ihnen früher nicht aufgefallen? Das liegt schlichtweg daran, dass ein Bereich Ihres Gehirns sämtliche Informationen herausfiltert, bis auf jene, die für Ihr Überleben und Ihren Erfolg notwendig sind. **Vieles, das Ihnen helfen könnte, Ihre Träume zu erreichen, wurde nie wahrgenommen oder genutzt, weil Sie Ihre Ziele nicht klar definiert haben – also Ihrem Gehirn mitgeteilt haben, was wichtig ist!***

Sobald Sie das jedoch tun, wird Ihr aufsteigendes retikuläres Aktivierungssystem (ARAS) angesprochen. Dieser Bereich Ihres Gehirns wirkt wie ein Magnet und zieht alle Informationen oder Gelegenheiten an, die Ihnen helfen können, Ihre Ziele schneller zu erreichen. Das Umlegen dieses neurologischen Schalters kann Ihr Leben buchstäblich in Tagen oder Wochen umkrepeln.



---

---

---

---

---

---

---

# 15

## REGELN FÜR DAS SETZEN VON ZIELEN (IHR ARAS PROGRAMMIEREN)

1. Verpflichten Sie sich jetzt dazu, an den kommenden vier Tagen jeweils zehn Minuten lang Ziele festzulegen. (Fixieren Sie diese Ziele unbedingt handschriftlich in einem Notizbuch mit festem Einband.)
2. Während Sie Ihre Ziele formulieren, fragen Sie sich: »Wie würde ich mein Leben haben wollen, wenn alles möglich wäre? Was würde ich tun, wenn ich sicher sein könnte, auf keinen Fall zu scheitern?«
3. Haben Sie Spaß! Stellen Sie sich vor, Sie wären wieder Kind. Sie sind am Weihnachtsabend in einem Einkaufszentrum und werden sich gleich auf den Schoß des Weihnachtsmanns setzen. (Erinnern Sie sich daran, wie das war?) In diesem Zustand aufgeregter Vorfreude ist nichts zu groß, um darum zu bitten, nichts kostet zu viel, alles ist möglich ...



---

---

---

---

---

---

---

# 16

## TAG 1: PERSÖNLICHKEITSBILDENDE ZIELE

**Was Sie als Bereicherung und persönliches Wohlbefinden erleben, bildet das Fundament für alles, was Sie im Leben erreichen.**

1. Nehmen Sie sich fünf Minuten, um alle Möglichkeiten durchzugehen: *Was würden Sie gerne lernen? Welche Fähigkeiten wollen Sie beherrschen? Welche Charakterzüge würden Sie gerne entwickeln? Wer sollten Ihre Freunde sein? Wer würden Sie gerne sein?*
2. Setzen Sie für jedes Ihrer Ziele einen Zeitrahmen für die Umsetzung (6 Monate, 1 Jahr, 5 Jahre, 10 Jahre, 20 Jahre).
3. Markieren Sie Ihr wichtigstes Jahresziel farbig.
4. Schreiben Sie in zwei Minuten kurz auf, warum Sie sich innerhalb des nächsten Jahres uneingeschränkt für die Erreichung dieses Ziels einsetzen werden.



---

---

---

---

---

---

---



# 17

## TAG 2: KARRIERE-/GESCHÄFTS-/ WIRTSCHAFTLICHE ZIELE

**Egal, ob Sie zu den Spitzenleistern in Ihrem Beruf gehören und Millionen scheffeln oder von Beruf Student sein wollen, der sich einen Reichtum an Kenntnissen aneignet, jetzt haben Sie die Chance sicherzugehen, dass es das ist, was Sie wollen.**

1. Nehmen Sie sich fünf Minuten, um alle Möglichkeiten durchzugehen: *Wie viel Geld möchten Sie anhäufen? Was möchten Sie in Ihrer Karriere/mit Ihrem Unternehmen erreichen? Wie viel möchten Sie jährlich verdienen? Welche finanziellen Entscheidungen müssen Sie treffen?*
2. Setzen Sie jedem Ihrer Ziele einen Zeitrahmen für die Umsetzung (6 Monate, 1 Jahr, 5 Jahre, 10 Jahre, 20 Jahre).
3. Markieren Sie Ihr wichtigstes Jahresziel farbig.
4. Schreiben Sie in zwei Minuten kurz auf, warum Sie sich innerhalb des nächsten Jahres uneingeschränkt für die Erreichung dieses Ziels einsetzen werden.



---

---

---

---

---

---

---

# 18

## TAG 3: ZIELE FÜR LEBENSSTIL UND FREIZEIT

**Wenn Sie unbegrenzt Geld zur Verfügung hätten, was gehört zu den Dingen, die Sie dann gerne besitzen oder erleben würden? Angenommen, Sie finden einen Flaschengeist, der nur darauf wartet, Ihre Befehle auszuführen – was würden Sie sich wünschen?**

1. Nehmen Sie sich fünf Minuten, um alle Möglichkeiten durchzugehen: *Was würden Sie gerne bauen oder kaufen? An welchen Ereignissen würden Sie gerne teilnehmen? Welche Abenteuer würden Sie gerne erleben?*
2. Setzen Sie jedem Ihrer Ziele einen Zeitrahmen für die Umsetzung (6 Monate, 1 Jahr, 5 Jahre, 10 Jahre, 20 Jahre).
3. Markieren Sie Ihr wichtigstes Jahresziel farbig.
4. Schreiben Sie in zwei Minuten kurz auf, warum Sie sich innerhalb des nächsten Jahres uneingeschränkt für die Erreichung dieses Ziels einsetzen werden.



---

---

---

---

---

---

---

# 19

## TAG 4: ZIELE FÜR DAS BEITRAGEN/GEBEN

**Das ist Ihre Gelegenheit, Zeichen zu setzen, ein Vermächtnis zu schaffen, das wirklich etwas im Leben anderer Menschen verändert.**

1. Nehmen Sie sich fünf Minuten, um alle Möglichkeiten durchzugehen: *Wie können Sie etwas beitragen? Wem oder wobei können Sie helfen? Was können Sie hervorbringen?*
2. Setzen Sie jedem Ihrer Ziele einen Zeitrahmen für die Umsetzung (6 Monate, 1 Jahr, 5 Jahre, 10 Jahre, 20 Jahre).
3. Markieren Sie Ihr wichtigstes Jahresziel farbig.
4. Schreiben Sie in zwei Minuten kurz auf, warum Sie sich innerhalb des nächsten Jahres uneingeschränkt für die Erreichung dieses Ziels einsetzen werden.



---

---

---

---

---

---

---

## 20

*Verlassen Sie nie die Baustelle eines Ziels, bevor sie nicht mindestens eine positive Maßnahme für dessen Fertigstellung ergriffen haben. Nehmen Sie sich auf der Stelle einen Moment Zeit, um die ersten Schritte zu definieren, mit denen Sie Ihr Ziel erreichen können. **Was können Sie heute tun, um voranzukommen?** Selbst der kleinste Schritt – ein Anruf, eine Zusage, einen ersten Plan skizzieren – bringt Sie Ihrem Ziel näher.*

Erstellen Sie anschließend eine Liste von Dingen, die Sie während der nächsten zehn Tage täglich tun können. Die Gewohnheiten, die Sie sich dabei zulegen, und der unaufhaltsame Schwung, den Sie aufbauen, werden Ihren langfristigen Erfolg sichern.

*Beginnen Sie jetzt!*



---

---

---

---

---

---

---

# 21

*Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie innerhalb eines Jahres alle Ihre Ziele erreicht hätten? Wie würden Sie über sich selbst denken? Wie würden Sie Ihr Leben betrachten? Die Beantwortung dieser Fragen wird Ihnen helfen, überzeugende Gründe für das Erreichen Ihrer Ziele zu entwickeln. Ein **Warum zu haben, das stark genug ist, wird Sie mit dem notwendigen Wie ausstatten.***

*Ergreifen Sie diese Gelegenheit, um Ihre vier wichtigsten Jahresziele zu erarbeiten. Notieren Sie zu jedem Ziel in wenigen Worten, warum Sie sich innerhalb des nächsten Jahres uneingeschränkt für die Erreichung dieses Ziels einsetzen werden.*



---

---

---

---

---

---

---

## 22

*Das Geheimnis für das Erreichen Ihrer Ziele* ist die mentale Konditionierung. Überprüfen Sie diese mindestens zweimal täglich. *Platzieren Sie Ihre Ziele an einer Stelle, wo Sie sie jeden Tag sehen werden:* in Ihrem Tagebuch, auf Ihrem Schreibtisch, in Ihrer Brieftasche oder über dem Badezimmerspiegel, sodass Ihr Blick darauf fällt, während Sie sich rasieren oder Make-up auftragen. **Denken Sie daran: Sie bewegen sich auf das zu, woran Sie ständig denken und worauf Sie sich konzentrieren.** Das ist eine einfache und dennoch wichtige Methode, um Ihr aufsteigendes retikuläres Aktivierungssystem (ARAS) auf den gewünschten Erfolg zu programmieren.



---

---

---

---

---

---

## 23

*Wenn Ihr erster Versuch, Ihr Ziel zu erreichen, aussichtslos zu sein scheint, sollten Sie es dann lieber lassen und sich ein anderes suchen? Auf keinen Fall!*

Beharrlichkeit übertrumpft sogar Talent als wertvollste Quelle bei der Gestaltung Ihrer Lebensqualität. Schließlich hat noch nie jemand ein Ziel allein dadurch erreicht, dass er nur daran *interessiert* war; man muss sich auch *engagieren*. **Kann es nicht sein, dass kurzfristige »Misserfolge« Ihnen in Wahrheit die notwendigen Erkenntnisse oder Präzisierungen für noch größeren Erfolg in der Zukunft liefern? Natürlich!**

*Wenn Sie auf »erfolglose« Versuche in der Vergangenheit zurückblicken, was haben Sie daraus gelernt? Wie können Sie diese Erkenntnisse nutzen, um jetzt und in Zukunft große Erfolge zu erzielen?*



---

---

---

---

---

---

---

# 24

*Erfolgreiche Menschen nutzen bewusst oder unbewusst dieselbe Erfolgsformel. Gehen Sie nach diesen vier Schritten vor, um zu erreichen, was auch immer Sie sich wünschen.*

## DIE ULTIMATIVE ERFOLGSFORMEL

1. Identifizieren Sie Ihre Wünsche. (Seien Sie präzise! Klarheit ist Macht.)
2. Handeln Sie (weil der Wunsch allein nicht genug ist).
3. Achten Sie darauf, ob etwas funktioniert oder nicht. (Sie wollen schließlich nicht endlos Energie in einen wertlosen Ansatz investieren.)
4. Ändern Sie Ihren Ansatz, bis Sie das Gewünschte erreichen. (Flexibilität versetzt Sie in die Lage, einen neuen Ansatz und ein neues Ergebnis hervorzubringen.)



---

---

---

---

---

---

---



## 25

*Beim Verfolgen unserer Ziele* stoßen wir häufig weitreichende Konsequenzen an.

Sorgt die Honigbiene bewusst für die Vermehrung der Blumen? Nein, aber bei der Suche nach süßem Nektar sammelt die Biene unbewusst Blütenstaub an ihren Beinen, trägt ihn zur nächsten Blume und setzt eine erstaunliche Kettenreaktion in Gang, die in einer prachtvollen Blumenwiese resultiert.

**Genauso hat Ihr Verfolgen lohnender Ziele wahrscheinlich ungeahnte Vorteile für andere mit sich gebracht.** Womöglich führt die einfache Entscheidung, einen alten Freund einmal monatlich anzurufen, zu unzähligen Vorteilen, die Sie überhaupt nicht vorausgesehen haben.

*Auf wie viele Arten werden andere Menschen von Ihren heutigen Anstrengungen profitieren?*



---

---

---

---

---

---

## 26

*Der wahre Zweck eines Ziels besteht darin, was es aus Ihnen als Mensch macht, während Sie es verfolgen. **Wer Sie als Person werden, ist die höchste Belohnung.***

*Nehmen Sie sich jetzt einen Moment Zeit und beschreiben Sie in wenigen Zeilen sämtliche Charakterzüge, Fertigkeiten, Fähigkeiten, Einstellungen und Glaubenssätze, die Sie entwickeln müssen, um alle Ihre Ziele zu erreichen.*



---

---

---

---

---

---

## 27

*Schieben Sie Freude und Glück nicht auf die lange Bank.* Für viele Menschen bedeutet das Setzen von Zielen, dass sie erst dann imstande sein werden, ihr Leben zu genießen, wenn sie eines Tages Großes erreicht haben. **Doch es gibt einen gravierenden Unterschied zwischen dem Erreichen von etwas, um glücklich zu sein, und dem Glücklichsein während des Strebens nach etwas.** Bemühen Sie sich, jeden Tag so erfüllt wie möglich zu leben, so viel Freude aus jedem Augenblick zu ziehen, wie Sie können. Messen Sie den Wert Ihres Lebens nicht anhand Ihrer Fortschritte hinsichtlich eines einzelnen Ziels. Die angestrebte Richtung ist viel wichtiger als vorübergehende Ergebnisse.

Wie sieht Ihre derzeitige Richtung aus? Bewegen Sie sich auf Ihre Ziele zu oder davon weg? Müssen Sie eine Kurskorrektur vornehmen? Genießen Sie das Leben in vollen Zügen? *Falls nicht, dann müssen Sie jetzt auf einem dieser Gebiete etwas ändern!*



---

---

---

---

---

---

---

## 28

*Wie oft haben Sie schon ein bedauerndes »Ist das alles?« gehört?*

Die Apollo-Astronauten, die sich fast ihr ganzes Leben lang auf die Mondlandung vorbereitet haben, verspürten im historischen Moment des Ruhms Euphorie, aber nach der Rückkehr zur Erde überkam einige eine niedergedrückte Stimmung. Worauf konnten sie sich nach alledem freuen? Was könnte ein größeres Ziel sein, als zum Mond zu reisen und den Weltraum zu erforschen? Vielleicht liegt die Antwort darin, ein ebenso unbekanntes Terrain zu erforschen: den *inneren Kosmos* des Verstands und des Herzens.

**Wir alle brauchen das ständige Gefühl emotionalen und geistigen Wachstums; das ist die Nahrung, mit der unsere Seelen gedeihen.** Wenn Sie sich der Erreichung Ihrer Ziele nähern, müssen Sie unbedingt dafür sorgen, sofort eine neue, verlockende Zukunftsperspektive zu entwerfen.



---

---

---

---

---

---

## 29

*Was ist das ultimative Ziel?* Vielleicht streben Sie danach, etwas Wertvolles beizutragen. **Einen Weg zu finden, anderen zu helfen – Menschen, die uns sehr am Herzen liegen –, kann uns ein Leben lang begeistern.** Es gibt immer einen Platz in der Welt für diejenigen, die bereit sind, ihre Zeit, Kreativität und Energie, ihr Kapital und Engagement einzusetzen.

*Welche Nettigkeit könnten Sie einem anderen Menschen heute zukommen lassen?* Entscheiden Sie jetzt, handeln Sie entsprechend und würdigen Sie unbedingt, welche Gefühle das in Ihnen auslöst.



---

---

---

---

---

---

# 30

*Der geschätzte Komiker George Burns* weiß, wie wichtig es ist, etwas zu haben, worauf man sich freuen kann. Seine Lebensphilosophie auf den Punkt bringend, formuliert er es so: »Sie müssen einen Grund haben, um morgens aufzustehen. Ich jedenfalls kann im Bett nichts erledigen. **Das Wichtigste ist also, ein Ziel zu haben, eine Richtung, in die Sie sich bewegen.**« Sogar als er schon über 90 Jahre alt war, schärfte er weiter seinen Verstand, spielte in Filmen und Serien mit und meldete sich für eine Vorstellung am Londoner Palladium für das Jahr 2000 an – wenn er 104 Jahre alt sein würde! Das nenne ich eine verlockende Zukunft entwerfen!

Die meisten Menschen überschätzen, was sie innerhalb eines Jahres schaffen können, und sie unterschätzen, was sie in einem Jahrzehnt leisten können. *Wo werden Sie heute in zehn Jahren stehen?*



---

---

---

---

---

---

---

# 31

*Was genießen oder erleben Sie heute, das anfangs nur ein Ziel gewesen ist? Möglicherweise mussten Sie zum Erreichen dieses Ziels viele Hindernisse überwinden, trotzdem ist es jetzt Teil Ihres Lebens. Denken Sie immer daran, wenn Sie neuen Träumen folgen und Hindernissen begegnen: Sie haben das schon einmal durchgemacht und Sie sind erfolgreich gewesen!*

**Der menschliche Geist ist unbezwingbar.** Der Wille zu gewinnen – der Wille, erfolgreich zu sein, sein Leben zu gestalten, die Kontrolle zu übernehmen – kann nur dann eingespannt werden, wenn Sie entscheiden, was Sie wollen und davon überzeugt sind, dass keine Herausforderung, kein Problem und kein Hindernis Sie davon abhalten kann. Hindernisse sind lediglich eine Aufforderung, Ihre Entschlossenheit zu festigen, erstrebenswerte Ziele zu erreichen.



---

---

---

---

---

---

---

# KAPITEL 2

## WIE SIE BEKOMMEN, WAS SIE WIRKLICH WOLLEN

### FREUDE/SCHMERZ UND BEFINDLICHKEIT

*»Jeder große und bestimmende Moment in den Annalen der Welt  
ist der Triumph einer großen Idee.«*

Ralph Waldo Emerson (US-amerikanischer  
Geistlicher, Lehrer, Philosoph und Essayist)



## 32

*Um zu bekommen, was Sie wollen*, müssen Sie herausfinden, was Sie vom Handeln abhält. Denken Sie an etwas, was Sie bis zur letzten Minute aufgeschoben haben, Ihre Steuererklärung zum Beispiel. Trifft es nicht zu, dass Sie die Bearbeitung aufschieben, um sich in dem Moment dem Schmerz zu entziehen, nur um später noch größeren Schmerz zu verspüren?

Doch was geschieht einen Tag vor Ablauf des Abgabetermins? Wir schieben es nicht länger auf, weil wir auf einmal ändern, womit wir Freude und Schmerz verbinden (assoziiieren). Plötzlich betrachten wir es als die unangenehmere Alternative, nicht zu handeln.

Wie können Sie dieses Prinzip nutzen, um Ihr Leben zu verändern? Fragen Sie in Zukunft nicht »Wie kann ich mich vor dieser unangenehmen Aufgabe drücken?«, sondern »Was wird es mich am Ende kosten, wenn ich jetzt nicht handle?«

**Effektiv genutzt, kann Schmerz Ihr Freund sein.**



---

---

---

---

---

---

---