



# The **Power** of **FOCUS**

So erreichen Sie Ihre  
persönlichen, finanziellen  
und beruflichen Ziele

»The Power of Focus ist schlechterdings  
wunderbar und wird die Geschäftswelt und  
die kommenden Generationen beeinflussen.«

Ken Blanchard, Koautor von  
*Die Praxis des :01-Minute-Managers*

Jack Canfield | Mark Victor Hansen | Les Hewitt

**The Power of Focus**



Jack Canfield | Mark Victor Hansen | Les Hewitt

# **The Power of Focus**

So erreichen Sie Ihre persönlichen, finanziellen und beruflichen Ziele

*Übersetzung aus dem Englischen von Marion Zerbst*

**REDLINE** | VERLAG

**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:**

[thepoweroffocus@redline-verlag.de](mailto:thepoweroffocus@redline-verlag.de)

1. Auflage 2013

© 2013 by Redline Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

© der Originalausgabe 2011 by Jack Canfield, Mark Victor Hansen and Les Hewitt. All rights reserved.

Die englische Originalausgabe erschien 2011 bei Health Communications, Inc. unter dem Titel *The Power of Focus*.

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: Marion Zerbst, Stuttgart  
Redaktion: Ulrike Kroneck, Melle-Buer  
Umschlaggestaltung: Pamela Machleit, München  
Umschlagabbildung: iStockphoto.com  
Satz: Georg Stadler, München  
Druck: Konrad Tritsch GmbH, Ochsenfurt  
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86881-515-3  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86414-474-5  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86414-475-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.redline-verlag.de](http://www.redline-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Imprints unter  
[www.muenchener-verlagsgruppe.de](http://www.muenchener-verlagsgruppe.de)

## **Widmung**

### **Jack**

Für alle, die mir viel über die Power-of-Focus-Prinzipien beigebracht haben – W. Clement Stone, Billy B. Sharp, Lacy Hall, Bob Resnick, Martha Crampton, Jack Gibb, Ken Blanchard, Nathaniel Branden, Stewart Emery, Tim Piering, Tracy Goss, Marshall Thurber, Russell Bishop, Bob Proctor, Bernhard Dohrmann, Mark Victor Hansen, Les Hewitt, Pamela Bruner, Lee Pulos, Doug Kruschke, Martin Rutte, Michael Gerber, John Gray, Armand Bytton, Marti Glenn, Ron Scolastico und Lynne Twist

### **Mark**

Für Seth und Kira – die großartigsten Enkel der Welt

### **Les**

Für Fran, Jennifer und Andrew – ihr werdet immer der Fokus meins Lebens sein



# Inhalt

<b>Vorwort.....</b>	<b>11</b>
Der Sinn dieses Buches: Was bringt es Ihnen? .....	11
<b>Fokussierungsstrategie Nr. 1 .....</b>	<b>15</b>
Ihre Zukunft hängt von Ihren Gewohnheiten ab.....	15
Die Macht der Gewohnheit.....	18
Woran man schlechte Angewohnheiten erkennt .....	27
Wie man schlechte Angewohnheiten ablegt .....	30
Die »Erfolgreiche Gewohnheiten«-Formel.....	34
Erkenntnisse .....	35
Aktionsschritte .....	37
<b>Fokussierungsstrategie Nr. 2.....</b>	<b>41</b>
Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche –	
Bauen Sie auf Ihre Stärken, nicht auf Ihre Schwächen.....	41
Konzentrieren Sie sich auf Ihre angeborenen Talente .....	42
Sind Sie ein Beginner oder ein Beender?.....	48
Lassen, Delegieren, Verschieben oder Tun .....	54
Die Macht der vier Buchstaben: Nein.....	55
Erkenntnisse .....	59
Aktionsschritte –	
Der Prioritätenfokussierungs-Workshop .....	60
<b>Fokussierungsstrategie Nr. 3 .....</b>	<b>63</b>
Denken Sie langfristig? –	
Entwerfen Sie ein kristallklares Bild Ihrer Zukunft.....	63
Entwickeln Sie außergewöhnliche innere Klarheit! .....	64
Warum man sich Ziele setzen muss .....	66
Top-10-Checkliste für die Festlegung Ihrer wichtigsten Ziele.....	66
Ihr Gesamtkonzept.....	75
Erkenntnisse .....	84



Aktionsschritte –	
Top-10-Checkliste für die Festlegung Ihrer wichtigsten Ziele .....	85
<b>Fokussierungsstrategie Nr. 4 .....</b>	<b>89</b>
Rückschläge überwinden –	
»Es kommt nicht darauf an, was dir passiert, sondern was du daraus machst!« .....	89
Denken Sie wie ein Champion! .....	92
So überwindet man die »Rezessionitis« .....	93
Warnsignale für eine Rezession .....	95
So bieten Sie der Rezession die Stirn .....	96
Orientieren Sie sich neu .....	101
Der Problemlöser .....	101
Seien Sie vorbereitet! .....	103
Rechnen Sie stets mit dem Unerwarteten .....	104
Erkenntnisse .....	107
Aktionsschritte –	
Die zehn besten Optionen –	
Problemlöser .....	108
<b>Fokussierungsstrategie Nr. 5 .....</b>	<b>111</b>
Hervorragende Beziehungen aufbauen –	
Spielen Sie mit in der großen Liga .....	<b>111</b>
Die beiden Spiralen des Lebens .....	113
Sagen Sie Nein zu unangenehmen Zeitgenossen .....	118
Die drei Kernfragen .....	120
Kernkunden und Win-win-Situationen .....	121
Was könnte ich noch besser machen? .....	125
Wie man gute Mentoren findet .....	129
Erkenntnisse .....	136
Aktionsschritte –	
Die zwei Spiralen –	
Wer sind Ihre Kernkunden? .....	<b>137</b>

<b>Fokussierungsstrategie Nr. 6</b> .....	<b>141</b>
Ohne Selbstvertrauen geht es nicht! –	
Vergessen Sie Ihre Ängste und Sorgen.....	141
Unerledigtes zu Ende bringen.....	142
Die 25-Cent-Wette .....	147
Vergeben und Vergessen.....	149
Entwickeln Sie die Lebenseinstellung eines Gewinners! .....	151
Sechs Strategien zum Aufbau von Selbstvertrauen.....	152
Glauben Sie an Ihre eigenen Fähigkeiten .....	154
Erkenntnisse .....	158
Aktionsschritte –	
Unerledigtes zu Ende bringen .....	159
<b>Fokussierungsstrategie Nr. 7</b> .....	<b>163</b>
Sagen Sie, was Sie wollen –	
Ein Sieben-Punkte-System, das Sie weiterbringt.....	163
Bitten und Bekommen .....	165
Sieben Methoden, Ihr Geschäft anzukurbeln – Bitten Sie einfach darum!	
167	
Fragen und Bitten richtig formulieren.....	179
Erkenntnisse .....	182
Aktionsschritte –	
Sieben Methoden, Ihr Geschäft anzukurbeln .....	183
<b>Fokussierungsstrategie Nr. 8</b> .....	<b>187</b>
Konsequenz und Ausdauer –	
Zum Erfolg ist es manchmal nur ein kleiner Schritt.....	187
Warum Ausdauer so wichtig ist .....	188
Verwirklichen Sie Ihr höchstes Potenzial .....	190
Die AR-Formel.....	199
Der Integritätsfaktor.....	203
Erkenntnisse .....	204
Aktionsschritte –	
Der Integritätsfaktor .....	205

<b>Fokussierungsstrategie Nr. 9</b> .....	<b>207</b>
Zielgerichtetes Handeln	
– Bewährtes Vorgehen, um reich zu werden.....	207
Vier gute Gründe, warum Sie manchmal herumtrödeln .....	210
Aktiv Entscheidungen fällen .....	213
Die Vier-Schritte-Formel .....	217
Alle reden vom Geld ...	
Wir auch! .....	219
Literaturempfehlungen.....	225
Erkenntnisse .....	226
Aktionsschritte –	
Gegen die »Aufschieberitis« – Finanzielle Sicherheit .....	228
 <b>Fokussierungsstrategie Nr. 10</b> .....	 <b>233</b>
Sinnvolle Arbeit – sinnvolles Leben	
– Machen Sie Ihr Leben wieder einfach .....	233
Kennen Sie Ihren Lebenssinn? .....	237
Marathon der Hoffnung.....	239
Drei wichtige Prinzipien .....	240
So finden Sie Ihren Lebenssinn .....	242
Wie lautet Ihre Unternehmensphilosophie?.....	245
Erkenntnisse .....	250
Aktionsschritte –	
Ihren Lebenssinn entdecken und verwirklichen .....	252
 <b>Danksagungen</b> .....	 <b>257</b>
 <b>Schlusswort: Es ist Ihr Leben – nehmen Sie es in die Hand!</b> .....	 <b>259</b>
 <b>Literaturhinweise</b> .....	 <b>261</b>
 <b>Über die Autoren</b> .....	 <b>271</b>

# Vorwort

## Der Sinn dieses Buches: Was bringt es Ihnen?

»Habe Vertrauen zu dir selbst. Versuche zu dem Menschen zu werden, mit dem du dein ganzes Leben verbringen möchtest. Entfache die winzig kleinen Funken der Möglichkeiten, die in dir schlummern, zu einem Feuer überragender Leistungen. Nur so kannst du das Beste aus dir machen.«

*Foster C. McClellan*

Lieber Leser (oder potenzieller Leser, falls Sie immer noch dabei sind, dieses Buch durchzublättern), vor zehn Jahren brachten wir die erste Ausgabe unseres Buches *The Power of Focus* auf den Markt, ohne zu wissen, wie es bei den Lesern ankommen würde. Seitdem hat dieses Buch bei Hunderttausenden von Lesern weltweit eine ungeheure Resonanz gefunden – wofür wir natürlich sehr dankbar sind.

In letzter Zeit wurden wir von unseren Klienten immer wieder nach einer aktualisierten Fassung von *The Power of Focus* gefragt. Hier ist sie nun! In den letzten zehn Jahren hat sich auf der Welt eine Menge verändert; vor allem die wirtschaftliche Situation ist sehr problematisch geworden. Dank atemberaubender technologischer Fortschritte dreht unsere Erde sich jetzt noch schneller als vorher; vieles, was wir wissen möchten, ist nur noch ein paar Mausklicks von uns entfernt.

## Vor welchen Herausforderungen stehen Sie heute?

Auch wir hatten mit Schwierigkeiten zu kämpfen, von denen wir Ihnen in diesem Buch ausführlich erzählen wollen – und natürlich werden Sie auch erfahren, wie wir diese Probleme gelöst haben. Zeitdruck, finanzielles Vorwärtskommen, Arbeitsplatzsorgen und der ständige Kampf um eine gesunde, ausgewogene Lebensweise – all das ist für Millionen von Menschen heute immer noch genauso schwer zu bewältigen wie vor zehn Jahren. Unsere Recherchen zeigen, dass mangelnde Fokussierung auf das Wesentliche nach wie vor eines

der größten Hindernisse ist, die uns bei der Erreichung unserer Ziele im Weg stehen. Doch trotz der Unsicherheiten und Existenzängste unserer heutigen Zeit gibt es viele Menschen, die erstaunlich erfolgreich sind. Ihr Geschäft wächst, ihre Umsätze steigen, und ihr Mitarbeiterstab weitet sich immer mehr aus. In dieser überarbeiteten Ausgabe unseres Buches werden Sie viele dieser Leute kennenlernen und erfahren, welchen Strategien sie ihren Erfolg verdanken – darunter auch ein paar Geschäftsgenie, die ihr Unternehmen bereits im Teenageralter gegründet haben und damit erstaunlich erfolgreich waren.

Wenn Sie auch zu den Leuten gehören, die von den Stürmen unserer heutigen schwierigen Wirtschaftslage arg gebeutelt worden sind, wenn Sie total gestresst und ausgebrannt sind oder finanziell mehr oder weniger vor dem Nichts stehen – fassen Sie Mut! Es gibt immer Hoffnung. Jetzt ist es an der Zeit, nachzudenken, umzudenken, sich neu zu fokussieren – kurz gesagt: als neuer Mensch aus diesem ganzen Schlamassel hervorzugehen.

Unser Buch wird Ihnen dabei helfen – egal, ob Sie Firmenchef, Abteilungsleiter, Manager, Jungunternehmer oder Berater sind, ob Sie eine Anwaltskanzlei oder Arztpraxis leiten, im Verkauf tätig sind oder von zu Hause aus arbeiten. Und selbst wenn Sie momentan ziemlich erfolgreich sein sollten, wird dieses Buch Ihnen zeigen, dass man immer noch etwas dazulernen kann – und wenn es nur eine weitere originelle Idee ist, die Ihnen zu einem neuen Durchbruch verhilft oder Sie davor bewahrt, Ihren Erfolg als selbstverständlich hinzunehmen.

## Das garantieren wir Ihnen

Wenn Sie sich mit den Strategien in diesem Buch beschäftigen und sie Schritt für Schritt anwenden, werden Sie nicht nur alle Ihre beruflichen, persönlichen und finanziellen Ziele verwirklichen, sondern das bisher Erreichte sogar weit übertreffen. Sie werden lernen, sich auf Ihre besonderen Stärken zu fokussieren. So können Sie Ihr Einkommen steigern und gleichzeitig auch noch ein gesünderes, glücklicheres Leben führen.

Außerdem werden Sie erfahren, wie man sich mithilfe einer kaum bekannten Technik namens »Außergewöhnliche innere Klarheit« eine solidere Basis für die Zukunft schafft. Und wir liefern Ihnen auch viele Anregungen dafür, wie Sie die wichtigsten Beziehungen in Ihrem Leben glücklicher und befriedigender gestalten können. *Warum glauben wir so fest daran, dass unsere Ideen Ihnen weiterhelfen werden? Weil sie auch uns und Tausenden unserer Klienten weitergeholfen haben.*

Seit Erscheinen der ersten Ausgabe dieses Buches haben wir, die drei Koautoren, insgesamt drei Jahrzehnte an Erfahrung hinzugewonnen. Unsere kollektive geschäftliche Erfahrung umfasst mittlerweile sogar 109 Jahre! Und das ist ein sehr praktischer, realistischer Erfahrungsschatz, der aus vielen Fehlern erwachsen ist – aber auch aus unserem festen Vorsatz, ein paar Dinge außergewöhnlich gut zu machen. Statt Sie mit vagen Theorien und

Philosophien abzuspeisen, werden wir Ihnen erklären, wie uns unsere bahnbrechendsten Erfolge gelungen sind und wie man im täglichen Geschäftsleben wirklich weiterkommt. Wenn Sie diese Ratschläge beherzigen, brauchen Sie vieles in Ihrem Leben nicht erst mühsam nach dem »Versuch und Irrtum«-Prinzip zu lernen. Das spart Ihnen eine Menge Zeit, Geld, Energie und unnötigen Stress.

## So profitieren Sie am meisten von diesem Buch

Wenn Sie nach einem schnellen Erfolgsrezept suchen, werden Sie es hier nicht finden. Unserer Erfahrung nach gibt es so etwas auch gar nicht. Man muss sich schon Mühe geben, um sein Leben zum Positiven zu verändern. Deshalb erzielen die meisten Menschen, die Ein- oder Zwei-Tages-Seminare belegen, dadurch auch keine wirklichen Verbesserungen in ihrem Leben. Denn sie nehmen sich nicht die Zeit, das Gelernte konsequent anzuwenden; und ihre Notizen landen normalerweise als Staubfänger in irgendeinem Regal.

Unser wichtigstes Ziel war es, unsere Informationen so überzeugend zu gestalten, dass Sie gar nicht anders können, als sofort aktiv zu werden und Ihr Leben umzukrempeln. *Dies ist ein benutzerfreundliches Buch: Es ist leicht zu lesen.*

Und damit die Lektüre Ihnen auch Spaß macht, veranschaulichen wir unsere Prinzipien und Strategien immer wieder anhand motivierender Geschichten und Fallbeispiele.

Die ersten drei Kapitel bilden das Fundament für diesen Praxiskurs zur Verbesserung Ihres Lebens. In Kapitel 4 erfahren Sie, wie man in turbulenten wirtschaftlichen Zeiten trotzdem Erfolg haben kann; außerdem werden Sie den Begriff »Rezession« endgültig aus Ihrem Wortschatz streichen. Anschließend werden wir Ihnen zeigen, mit welchen Strategien Sie sich neue Verhaltensweisen angewöhnen können, um sich noch besser fokussieren und im Leben mehr erreichen zu können. Diese neuen Lebensgewohnheiten sind für Ihren künftigen Erfolg von entscheidender Bedeutung. Außerdem finden Sie in allen Kapiteln immer wieder persönliche Erlebnisse, Erkenntnisse und Erfahrungen der drei Autoren dieses Buches: Sie lesen, was uns weitergeholfen hat und was nicht. Jedes Kapitel endet mit einer Reihe von Aktionsschritten, die Ihnen die gewünschten Fortschritte in Ihrem Leben erleichtern sollen. Wenn Sie beruflich und finanziell weiterkommen möchten, sollten Sie diese Schritte nicht auf die lange Bank schieben, sondern sofort umsetzen.

**Nutzen Sie unseren Ratgeber als Arbeitsbuch, das Sie bei Bedarf immer wieder durcharbeiten können.**

Wir empfehlen Ihnen, bei der Lektüre stets einen Filzstiftmarker oder Notizblock oder ein iPad griffbereit zu haben, damit Sie Ideen, die Sie besonders ansprechen, gleich schriftlich festhalten können. Denken Sie daran: In diesem Buch geht es um das Thema Fokussierung. Die meisten Menschen kommen beruflich nicht weiter, weil es ihnen genau an dieser Eigenschaft fehlt: Sie schieben wichtige Aufgaben auf oder lassen sich zu leicht ablenken. Sie haben jetzt die Chance, es anders zu machen. Wir verfolgen mit unserem Buch nur einen einzigen Zweck: Wir möchten Sie dazu motivieren, aktiv zu werden und Ihr Leben in die Hand zu nehmen. Nutzen Sie die Strategien in diesem Buch, um sich eine bessere Zukunft zu sichern. Wir hoffen, dass dieser Veränderungsprozess Ihr ganzes Leben bereichern wird!

Alles Gute dabei!

Jack Canfield, Mark Victor Hansen und Les Hewitt

PS: Wenn Sie Unternehmer sind und vorhaben, in den nächsten Jahren auf Wachstumskurs zu gehen, sollten Sie dieses Buch allen Ihren Mitarbeitern schenken. Denn wenn Ihre gesamte Belegschaft diese Fokussierungsstrategien gemeinsam anwendet, entsteht eine Dynamik, durch die Sie Ihre Ziele viel schneller erreichen können, als Sie es sich erträumen!

# Fokussierungsstrategie Nr. 1

## Ihre Zukunft hängt von Ihren Gewohnheiten ab

»Eine Gewohnheit ist wie ein Seil: Wir weben jeden Tag einen Faden hinein, und irgendwann lässt es sich nicht mehr zerreißen.

*Horace Mann*

## Maria Sosa wusste, dass sie eine Entscheidung treffen musste

Und zwar keine von den banalen, alltäglichen Entscheidungen, vor denen wir alle unzählige Male in unserem Leben stehen, sondern eine einschneidende Veränderung, von der das Überleben ihrer Familie abhing.

Maria lebte in einer ländlichen Gebirgsregion in Kolumbien. Es war ein sehr einfaches, karges Leben: Sie züchtete Hühner und verkaufte sie für wenig Geld. Damit trug sie zum Lebensunterhalt ihrer Familie bei. Ihr Mann Hugo arbeitete für einen Grundbesitzer: Er hütete Rinder und bestellte das Feld. Die beiden hatten zu Hause keinen Strom, ihr einziges Transportmittel war ein Pferd, und um die nächste kleine Stadt zu erreichen, brauchten sie fünf Stunden. Maria und Hugo hatten drei Kinder: zwei Söhne, Elver (elf) und Juan (neun), und eine Tochter namens Luz (sieben). Die kleine Luz war nach einer Virusinfektion am Reye-Syndrom erkrankt. Diese seltene Erkrankung hatte ihr Gehirn in Mitleidenschaft gezogen. Daher war sie behindert und an den Rollstuhl gefesselt.

Als sei ihr Leben nicht schon schwierig genug, hatte Maria vor Kurzem noch ein weiteres Kind zur Welt gebracht. Dieser Junge starb schon nach drei Wochen. Das setzte Hugo so zu, dass er einen schweren Schlaganfall erlitt. Ab dem Zeitpunkt war er gelähmt, konnte weder sprechen noch gehen, sondern nur noch im Haus herumschlurfen. Durch die starke Schädigung seines Gehirns war er arbeitsunfähig geworden.

Und es gab noch eine weitere Front, die Maria mit wachsamen Augen beobachten musste: Im nahegelegenen Dschungel trieb eine lokale Terroristengruppe ihr Unwesen. Die Hauptstrategie dieser Männer bestand darin, Ausländer zu entführen und für ihre Frei-



lassung hohe Lösegelder zu fordern. Außerdem kidnappten sie Kinder, bildeten sie zu Terroristen aus und erpressten Geld von den Leuten, die in der Gegend wohnten. Oft musste Maria diesen Gangstern die Hälfte des Geldes überlassen, das sie mit dem Verkauf ihrer Hühner verdient hatte, wenn sie wieder einmal überraschend an ihre Tür klopfen.

Eines Tages wollten sie mehr als nur Geld. Sie hatten es auf den kleinen Elver abgesehen; denn der war inzwischen groß genug, um als Nachwuchsterrorist mit ihnen in den Dschungel zu gehen. Maria schrie entsetzt auf. »Bitte nehmt ihn mir nicht weg«, bettelte sie, »er ist mein Sohn!« Zum Glück ließen die Männer sich durch ihre flehentlichen Bitten erweichen. Das war für Maria der entscheidende Augenblick – einer jener Momente, in denen man sich einfach auf seine Intuition verlässt, egal, wie es weitergeht. In solchen Situationen ist einem instinktiv klar, dass man sofort handeln muss! Maria stand vor einer Entscheidung, die ihre Zukunft möglicherweise völlig verändern würde

Hastig packte sie ein paar Habseligkeiten ein, trommelte ihre von Schicksalsschlägen verfolgte Familie zusammen, und irgendwie gelang es ihr, ihren Mann und ihre drei Kinder bei Einbruch der Dunkelheit durch die Berge in eine kleine Stadt zu bringen. Der nächtliche Fußmarsch war mühselig, und sie kamen nur langsam vorwärts. Sie mussten sich so geräuschlos wie möglich durch den Wald bewegen, damit die Terroristen sie nicht hörten. Mit dem wenigen Geld, das sie besaßen, stiegen Maria und ihre erschöpfte Familie schließlich in einen Bus, der bis an die Grenze von Venezuela fuhr. Dort gab es mehrere Grenzübergänge; und da sie keine Papiere hatten, musste Maria ihre ganze Überredungskunst aufbieten, damit die Grenzposten sie durchließen. Außerdem ging es ihrem Mann sehr schlecht.

Eine Frau, deren Schwiegertochter aus Kolumbien stammte, erkannte die Notlage der Familie und ließ sie bei sich in Caracas wohnen. Monatelang bat Maria bei verschiedenen Botschaften um Asyl für ihre Familie, bis sich schließlich eine Tür öffnete – Kanada war bereit, sie aufzunehmen! Maria hatte keine Ahnung, wo dieses Land lag; außerdem hatte sie noch nie in ihrem Leben ein Flugzeug von innen gesehen. Ein paar Tage später, an einem eiskalten Januartag, landete sie mit ihrer Familie in Toronto, fest entschlossen, ein neues Leben anzufangen.

Inzwischen sind ihre Kinder gute Schüler, Maria selbst lernt allmählich Englisch, und ihre Tochter Luz kann inzwischen dank der Kompetenz einiger hervorragender Ärzte und Pflegekräfte sogar wieder laufen. Ihr Leben ist immer noch voller Herausforderungen – jeder Tag ist ein neues Abenteuer –, doch Marias Augen strahlen jeden Menschen, den sie kennenlernt, mit einem ungeheuren Gefühl der Dankbarkeit an.

Wir alle stehen hin und wieder vor einem entscheidenden Augenblick, in dem unser Leben sich positiv verändern kann, wenn wir bereit sind, unseren Ängsten ins Auge zu sehen, uns zu fokussieren und mutig und entschlossen unseren Weg zu gehen.

**Stehen auch Sie gerade vor einem solchen Augenblick, der sofortiges Handeln erfordert?**

Vielleicht ist Ihre Situation nicht ganz so dramatisch wie die von Maria; aber darauf kommt es auch gar nicht an. Wichtig ist nur, ob es dabei um etwas geht, was Ihnen am Herzen liegt. Wenn ja, dann wagen Sie tapfer den Schritt ins Unbekannte. Mit Selbstvertrauen und Intuition werden Sie es schon schaffen. Wenn Sie an Ihren Plan glauben und sich durch nichts davon abbringen lassen, steht eine unsichtbare Kraft hinter Ihnen (viele bezeichnen das als göttliche Fügung) und räumt alle Hindernisse beiseite. Dann liegt Ihr Weg klar und offen vor Ihnen. Wer weiß, was für wunderbare Belohnungen auf Sie warten, wenn Sie sich angewöhnen, fokussiert und voller Begeisterung zur Tat zu schreiten! Aber machen Sie es wie Maria: Wenn Sie sich einmal etwas vorgenommen haben, sollte es kein Zurück mehr geben. Dann führt Ihr Weg nur noch vorwärts – und aufwärts!

## **Maria ist für uns alle ein motivierendes Vorbild**

Doch die eigentlich wichtige Botschaft ihrer Geschichte ist folgende:

Das Leben ist nichts, was uns einfach nur »passiert«. Es kommt darauf an, welche Entscheidungen Sie fällen und wie Sie auf jede einzelne Situation reagieren. Wenn Sie immer nur falsche Entscheidungen treffen, werden in Ihrem Leben viele Katastrophen passieren. Letzten Endes hängt es von Ihren tagtäglichen Entscheidungen ab, ob Sie in Reichtum oder Armut leben. Doch das Leben lässt Ihnen immer eine Chance.

Um Ihnen dieses Prinzip an einem ganz einfachen Bild zu veranschaulichen: Angenommen, Sie halten eine sechs Meter lange weiße Plastikkette in der Hand, die aus mehreren Hundert ineinandergefügten Gliedern besteht.

Nun stellen Sie sich vor, jedes dieser Glieder ist eine falsche Entscheidung. Alle diese Entscheidungen hängen miteinander zusammen. Eine ganze Reihe falscher Entscheidungen wird irgendwann zur Gewohnheit. Und jetzt halten Sie sich diese Plastikkette in Gedanken einmal vor Augen und lassen Sie die einzelnen Glieder durch Ihre Hände gleiten – vom ersten Glied bis ungefähr zur Mitte der Kette. Das letzte Glied, das Ihnen durch die Finger geglitten ist, sah kein bisschen anders aus als das allererste. Genau so ist es auch mit schlechten Angewohnheiten: Wir merken eigentlich gar nicht, dass sich dadurch etwas verändert – wir sehen nicht gleich negative Resultate. Das kann wochen- oder auch monatelang so weitergehen. Also lassen Sie die Kette weiter durch Ihre Hände gleiten, bis Sie fast am Ende angelangt sind. Inzwischen sind Jahre vergangen. Und plötzlich fällt Ihnen ein riesengroßer Knoten in der Kette auf. Wissen Sie, was das ist? Eine Krise! Herzinfarkt, Zwangsversteigerung, Ehescheidung – und Sie haben es nicht kommen sehen.

Jede Gewohnheit entsteht durch eine Kette von Entscheidungen, die Sie in Ihrem Leben immer wieder treffen. Und diese Lebensgewohnheiten haben großen Einfluss auf Ihre Zukunft. Damit meine ich nicht nur Ihr Verhalten in Beruf und Geschäft, sondern auch in persönlichen Angelegenheiten.

In diesem Buch werden Sie Strategien kennenlernen, die sich sowohl für den Beruf als auch fürs Privatleben eignen. Ihre Aufgabe ist es, diese Strategien zu prüfen und diejenigen anzuwenden, die Ihnen Ihrer Meinung nach am meisten bringen könnten. Übrigens sind alle diese Strategien für Männer und Frauen gleichermaßen gut geeignet. Sie sind also nicht geschlechtsspezifisch. Falls es Ihnen noch nicht aufgefallen sein sollte: Eine der faszinierendsten Entwicklungen in unserem heutigen Wirtschaftsleben ist die rapide steigende Anzahl weiblicher Unternehmer.

In diesem Kapitel wollen wir Ihnen die wichtigsten Informationen zum Thema Lebensgewohnheiten vermitteln. Zuerst werden Sie erfahren, wie solche Gewohnheiten entstehen. Als Nächstes werden Sie lernen, falsche Gewohnheiten zu erkennen und zu verändern. Dadurch kommen Sie Ihren typischen Verhaltensweisen auf die Schliche und finden heraus, welche produktiv sind und welche nicht. Und zuletzt geben wir Ihnen eine »Erfolgreiche Gewohnheiten«-Formel an die Hand – eine einfache, aber sehr wirksame Strategie, mit der Sie schlechte Angewohnheiten in Verhaltensweisen umwandeln können, die Ihnen wirklich weiterhelfen.

*Erfolgreiche Menschen haben erfolgreiche Ansichten*  
**Erfolgreiche Menschen nicht!**

## Die Macht der Gewohnheit

### Ihre Zukunft hängt von Ihren Gewohnheiten ab

Einfach ausgedrückt, ist eine Gewohnheit etwas, was man so oft tut, dass es einem irgendwann leichtfällt – also ein Verhalten, das Sie ständig wiederholen. Wenn Sie eine neue Verhaltensweise entwickeln und sie immer wieder praktizieren, wird sie irgendwann zum Automatismus.

Wenn Sie zum Beispiel mit einer manuellen Gangschaltung Auto fahren lernen, sind die ersten Fahrstunden normalerweise ziemlich spannend. Eine der größten Herausforderungen besteht darin, zu lernen, wie man Kupplung und Gaspedal miteinander synchronisiert, um sanft und reibungslos von einem Gang in den anderen zu schalten. Wenn man zu schnell vom Kupplungspedal heruntergeht, macht das Auto einen Satz nach vorn. Gibt man zu viel Gas, ohne die Kupplung zu lösen, heult der Motor auf, aber der Wagen bewegt sich nicht von der Stelle. Manchmal hüpfert das Auto dann wie ein Känguru die Straße hinter, macht immer wieder einen Satz und bleibt dann wieder stehen, während der Fahrschüler mit Gaspedal und Kupplung kämpft. Doch mit ein bisschen Übung funktioniert der Gangwechsel irgendwann reibungslos, und man denkt gar nicht mehr darüber nach.

**Les:**

»Jahrelang dilettierte ich beim Golfspielen, und das merkte man auch an meinen Scores. Ich brauchte immer acht oder neun Schläge, um den Ball einzulochen, und am Ende hatte ich jedes Mal einen Score von über 100. Ab und zu nahm ich ein paar Golfstunden und stellte fest, dass ich dadurch tatsächlich besser wurde. Dann spielte ich wieder monatelang gar nicht und erwartete trotzdem, vernünftige Ergebnisse zu erzielen. Wie kann man nur so unrealistisch sein? Schließlich setzte ich mir ein Ziel: jedes Mal unter einem Score von 90 zu bleiben. Um das zu schaffen, beschloss ich, mir ein paar neue Strategien anzugewöhnen: Ich übte jeden Tag ein bisschen, beobachtete und analysierte die besten Golfspieler, die ich kannte, nahm regelmäßig Stunden und spielte zweimal pro Woche. Das funktioniert tatsächlich – gerade eben habe ich einen Score von 86 erreicht!«

Die gute Nachricht lautet, dass Sie sich jederzeit auf neue Gewohnheiten umprogrammieren können – Sie müssen es nur wollen. Wenn Sie finanzielle Probleme haben, ist diese Erkenntnis besonders wichtig!

Nehmen wir an, Sie möchten gern finanziell unabhängig werden. Wäre es dann nicht sinnvoll, sich einmal Gedanken über Ihre finanziellen Gewohnheiten zu machen? Schaffen Sie es, regelmäßig mindestens zehn Prozent Ihres Einkommens zu sparen und sinnvoll zu investieren? Darauf gibt es nur zwei mögliche Antworten: Ja oder Nein. Und an dieser Antwort können Sie blitzschnell ablesen, ob Sie auf dem richtigen Weg sind oder nicht. Das Schlüsselwort, auf das es dabei ankommt, lautet »regelmäßig«. Das bedeutet jeden Monat. Und jeden Monat einen bestimmten Betrag zurückzulegen, ist eine gute Angewohnheit. Die meisten Leute sind erbärmliche Dilettanten, wenn es darum geht, ihr Geld zu vermehren. Sie verhalten sich einfach nicht konsequent genug.

Nehmen wir an, Sie haben sich für ein Spar- und Anlageprogramm bei Ihrer Bank entschieden. Im ersten halben Jahr legen Sie jeden Monat gewissenhaft zehn Prozent Ihres Einkommens beiseite. Dann kommt irgendetwas dazwischen. Sie »borgen« sich Geld von Ihrem Sparkonto, weil Sie es für einen Urlaub brauchen, und reden sich ein, dass Sie es im Lauf der nächsten Monate schon wieder drauflegen werden. Aber natürlich tun Sie das nicht – und Ihr finanzielles Unabhängigkeitsprogramm ist bereits gescheitert, noch ehe Sie richtig damit angefangen haben! Zum Glück gibt es eine gute Lösung für dieses Problem; und diese Lösung lautet: *Keine Ausnahmen*. Mit anderen Worten: Sie nehmen sich vor, *jeden Tag* konsequent auf eine bessere finanzielle Zukunft hinzuarbeiten. Das ist der Unterschied zwischen Menschen, die Geld haben, und Menschen, die keines haben. (In Kapitel 9 – »Zielgerichtetes Handeln« – werden Sie noch mehr darüber erfahren, wie man zu Vermögen kommt.)

Wir möchten Ihnen dieses wichtige Prinzip noch an einer anderen Situation veranschaulichen. Wenn es ganz oben auf Ihrer Prioritätenliste steht, gesund zu bleiben, müssen Sie wahrscheinlich schon mindestens dreimal pro Woche körperlich aktiv sein, um in Form zu bleiben. Und wenn Sie sich an das »Keine Ausnahmen«-Prinzip halten, dann bleiben Sie bei dieser Gewohnheit, egal, was passiert – weil Ihnen der langfristige Vorteil, den Ihnen dieses konsequente Verhalten bringt, am Herzen liegt.

Inkonsequente Menschen werden garantiert schon nach ein paar Wochen oder Monaten damit aufhören. Und normalerweise fallen ihnen auch jede Menge Ausreden dafür ein, warum es bei ihnen nicht geklappt hat. *Wenn Sie sich von der großen Masse der Menschen abheben und ein besonderes Leben führen wollen, brauchen Sie sich nur dieses eine Prinzip vor Augen zu halten: Ihre Zukunft hängt von Ihren Lebensgewohnheiten ab.*

Ja, das ist tatsächlich so wichtig. Denken Sie daran: Erfolgreiche Leute schaffen den Weg nach oben schließlich nicht, indem sie sich treiben lassen. Um etwas zu erreichen, muss man fokussiert handeln, Disziplin und eine Menge Energie aufbringen – und zwar täglich. Die Gewohnheiten, die Sie von heute an entwickeln, entscheiden letzten Endes über Ihre Zukunft: ob Sie arm oder reich sein werden. Gesund oder krank. Glücklich oder unglücklich. Ob Sie ein erfülltes oder unbefriedigendes Leben führen. Es ist Ihre Entscheidung – also wählen Sie den richtigen Weg!

## **Ihre Lebensqualität hängt von Ihren Gewohnheiten ab**

Heutzutage machen sich viele Menschen Gedanken über ihren Lebensstil. Man hört immer wieder Sätze wie »Ich wünsche mir mehr Lebensqualität« oder »Ich würde so gern ein einfacheres Leben führen«. Viele Menschen überdenken ihr Leben erst, nachdem sie verheerende finanzielle Verluste an der Börse hinnehmen mussten oder ihr Haus zwangsversteigert wurde. Denn jetzt sind materieller Erfolg und das ganze Drum und Dran eines sogenannten erfolgreichen Lebens für sie nicht mehr erreichbar. Und das ist ein sehr wichtiger Punkt, den Sie sich einmal durch den Kopf gehen lassen sollten: Wahrer Reichtum beschränkt sich nicht nur auf finanzielle Unabhängigkeit; dazu muss man auch sinnvolle, erfüllte Beziehungen aufbauen, etwas für seine Gesundheit tun und für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Beruf und Privatleben sorgen.

Und man sollte sich auch um sein Seelenleben kümmern. Das kostet Zeit, denn über dieses wichtige Thema muss man sich erst einmal Gedanken machen. Das ist ein kontinuierlicher Prozess: Je mehr Sie über sich selbst erfahren – wie Sie denken und empfinden, worin Sie den wahren Sinn Ihres Daseins sehen und wie Sie leben möchten –, umso mehr wird Ihr Leben in Fluss kommen.

Statt einfach nur Tag für Tag zu schufteln oder sich Sorgen um Ihren Arbeitsplatz zu machen, werden Sie dann intuitiv bessere Entscheidungen treffen und wissen, welcher Weg

der richtige ist. Und von dieser höheren Bewusstseinsstufe, die Sie dann erreichen, hängt Ihre tägliche Lebensqualität ab. In Kapitel 10 (»Sinnvolle Arbeit – sinnvolles Leben«) werden Sie eine ganz besondere Strategie kennenlernen, die Ihnen ein solches bewusstes, erfülltes Leben ermöglicht. Unter anderem ist es sehr wichtig, Ihre Optionen immer wieder neu zu überdenken.

## **Normalerweise zeigen sich die Konsequenzen schlechter Lebensgewohnheiten erst viel später**

*Die nächsten beiden Absätze sollten Sie ganz besonders aufmerksam lesen. Falls Sie geistig nicht richtig »da« sein sollten, gehen Sie lieber erst mal ins Badezimmer und spritzen Sie sich kaltes Wasser ins Gesicht, damit Ihnen die Bedeutung dieser wichtigen Überlegungen nicht entgeht.*

Immer mehr Menschen leben nur noch für die sofortige Befriedigung ihrer Wünsche und Begierden. Sie kaufen sich Sachen, die sie sich eigentlich gar nicht leisten können, und schieben die Bezahlung so weit wie möglich hinaus. Autos, Möbel, technische Geräte, Entertainment-Systeme, die allerneuesten technologischen »Spielzeuge«... Die Liste ist endlos. Wer den ständigen Verlockungen unserer heutigen Konsumgesellschaft nachgibt, wird zwangsläufig irgendwann das Gefühl haben, mit der Bezahlung seiner Schulden nicht mehr nachkommen zu können. Denn im kommenden Monat ist schon wieder die nächste Rate fällig. Oft müssen solche Leute Überstunden machen oder einen Nebenjob annehmen, um finanziell über die Runden zu kommen; und dadurch wird ihr Leben noch stressiger.

Wenn Sie ständig mehr Geld ausgeben, als Sie einnehmen, kann das nur zu einem einzigen Ergebnis führen: Bankrott! Für jede schlechte Angewohnheit, die Sie entwickeln, wird Ihnen das Leben früher oder später die Rechnung präsentieren. Und die wird Ihnen ganz bestimmt nicht gefallen. Aber das ist dem Leben egal: Sie müssen die Konsequenzen tragen, ob Sie wollen oder nicht. Jedes Verhalten, das man wiederholt praktiziert, führt früher oder später zu einem vorhersehbaren Ergebnis. Negative Lebensgewohnheiten haben negative Konsequenzen; für positive Gewohnheiten wird man belohnt. So ist das Leben nun mal. Und während der großen Rezession im Jahr 2008 wurden Millionen von Amerikanern förmlich mit der Nase auf diese Wahrheit gestoßen.

Wir wollen uns das noch an ein paar weiteren Beispielen veranschaulichen. Wenn Sie möglichst alt werden möchten, müssen Sie gesunde Lebensgewohnheiten entwickeln. Gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität spielen dabei eine wichtige Rolle.

Aber die Realität sieht leider ganz anders aus: Die meisten Menschen in unserer westlichen Wohlstandsgesellschaft sind übergewichtig, bewegen sich zu wenig und ernähren sich völlig falsch. Wie ist das zu erklären? Eben mit der bereits erwähnten »Ich lebe nur für den jetzigen Augenblick«-Einstellung; man denkt einfach nicht oder zumindest kaum an

die langfristigen Konsequenzen. Dabei gibt es eine lange Liste gesundheitsschädlicher Verhaltensweisen. Hier nur ein paar Beispiele: Sieben Tage pro Woche vierzehn Stunden am Tag zu arbeiten, führt früher oder später garantiert zum Burn-out. Wenn Sie sich immer nur von Fastfood und Fertiggerichten ernähren und sich nie genug Zeit zum Essen nehmen, steigt durch diese Kombination aus Stress und hoher Cholesterinzufuhr Ihr Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Das sind lebensbedrohliche Konsequenzen; und doch ignorieren viele Menschen das Offensichtliche und machen einfach so weiter wie bisher, ohne daran zu denken, dass vielleicht schon morgen oder übermorgen eine große Katastrophe auf sie zukommen könnte. Eine Statistik der American Heart Association aus dem Jahr 2008 hat ergeben, dass über 82 Millionen Amerikaner ein stark erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben. Im Jahr 2007 hat dieses Problem den amerikanischen Staat über 286 Milliarden Dollar gekostet!

Mit unserem Beziehungsleben sieht es auch nicht viel besser aus: Fast 50 Prozent aller Ehen werden geschieden. Wenn Sie für die wichtigsten Beziehungen in Ihrem Leben nicht genug Zeit, Energie und Liebe übrig haben, wie können Sie dann glücklich werden?

In finanzieller Hinsicht können schlechte Lebensgewohnheiten dazu führen, dass Sie bis ins hohe Alter hinein arbeiten müssen, obwohl Sie später bestimmt lieber mehr Freizeit hätten, um das Leben zu genießen.

*Sie können negative Konsequenzen in positive verwandeln:*

**Einfach, indem Sie Ihre Gewohnheiten ändern. Und zwar jetzt gleich.**

Aber jetzt kommt die gute Nachricht:

**Jack:**

Meine beste neue Angewohnheit besteht darin, dass ich jetzt mehr schlafe. Lange Zeit hatte ich mir immer nur sechseinhalb Stunden Schlaf pro Nacht gegönnt, weil ich damit auskam. Aber der Körper schüttet erst bei sechseinhalb bis acht Stunden Schlaf Wachstumshormone aus, die uns jung erhalten und zum Muskelaufbau beitragen. In diesen letzten anderthalb Schlafstunden findet auch die intensivste Selbstreinigung unseres Organismus statt; und das Immunsystem wird hauptsächlich im Tiefschlaf aktiv. Also nahm ich mir einfach vor, mehr zu schlafen. Ich muss morgens um sieben Uhr aufstehen, gehe jetzt aber öfter schon um elf Uhr abends ins Bett und nicht erst nachts um eins wie früher.

Eine andere fantastische neue Angewohnheit besteht darin, dass ich mir jetzt mehr Mühe gebe, mir ein soziales Netzwerk aufzubauen. Früher musste ich so viel lesen und im Internet recherchieren, um mein Wissen zu erweitern, dass ich

meine zwischenmenschlichen Beziehungen darüber vernachlässigte. Wenn man nicht mit den Leuten redet, kann man seine Beziehung zu ihnen schließlich auch nicht vertiefen. Wenn man seine wichtigsten Kontakte dagegen kontinuierlich pflegt, helfen die Leute einem auch gern – eben deshalb, weil man sie nicht immer nur dann anruft, wenn man etwas von ihnen braucht.

Eine andere fürs heutige Geschäftsleben wichtige Eigenschaft besteht darin, dass man lernen muss, Geschichten zu erzählen. Gute Verkäufer und gute Unternehmenschefs besitzen dieses Talent; denn eine gute Geschichte bleibt besser im Gedächtnis hängen als alles andere. Ich weiß noch, wie mein Vater mir von dem Mann erzählte, der National Cash Register (NCR) – das Unternehmen, bei dem mein Vater arbeitete – gegründet hat. Dieser Mann zeigte einmal ein paar japanischen Interessenten seine Registrierkassen in der Hoffnung, dass sie ihm welche abkaufen würden. Das waren noch diese alten Kassen, bei denen man Tasten herunterdrückte wie auf einer Schreibmaschine. Dann ging die Schublade auf, und oben auf dem Display erschienen die Zahlen. Der Besitzer überredete die Japaner, ihnen eine seiner Kassen vorführen zu dürfen – aber oh Schande: Sie funktionierte nicht! Da griff er kurz entschlossen nach einem Hammer, der in der Nähe lag, und schlug wie verrückt auf die Registrierkasse ein. »Das machen wir bei NCR mit Kassen, die nicht funktionieren«, erklärte er dann. »Solche Kassen verkaufen wir nicht!« Mit dieser Geschichte zeigte er seinen Kunden, dass Qualität ihm wirklich am Herzen lag.

## **Erfolgreiche Gewohnheiten entwickelt man nicht von heute auf morgen**

Wie lange braucht man, um sich etwas abzugewöhnen? Die meisten Leute würden sagen: »Ungefähr drei Wochen« oder »Drei bis vier Wochen«. Das trifft vielleicht auf kleinere Verhaltensänderungen zu.

Sie werden feststellen: Sobald Sie etwas Neues 21- bis 30-mal praktiziert haben, wird es Ihnen leichter fallen, es zu tun, als es zu lassen. Ehe Sie etwas an einer alten Angewohnheit verändern, sollten Sie sich also erst einmal überlegen, wie lange Sie diese Gewohnheit schon haben. Wenn Sie etwas 30 Jahre lang immer wieder praktiziert haben, werden Sie es sich bestimmt nicht innerhalb von ein paar Wochen abgewöhnen können. Denken Sie daran: Eine alte Gewohnheit hat tiefe Wurzeln. Sie abzulegen, ist genauso schwierig, wie ein starkes Seil durchzuschneiden, das im Lauf der Zeit aus vielen einzelnen Fäden zusammengeflochten wurde. Wer schon seit Langem raucht, weiß, wie schwer es ist, vom Nikotin loszukommen. Viele schaffen es nie – trotz der zahlreichen wissenschaftlich fundierten Beweise dafür, dass Rauchen die Lebenserwartung erheblich verkürzen kann.



Ebenso werden Menschen, die noch nie viel Selbstvertrauen hatten, nicht innerhalb von drei Wochen plötzlich vor Selbstbewusstsein strotzen und bereit sein, der ganzen Welt die Stirn zu bieten. Es kann schon ein Jahr oder noch länger dauern, bis sie ein positives Selbstbild entwickelt haben. Aber solche wichtigen Veränderungen können Ihnen sowohl in Ihrem Berufs- als auch in Ihrem Privatleben große Vorteile bringen.

Und leider fällt man auch leicht wieder in alte negative Verhaltensmuster zurück. Das kann zum Beispiel passieren, wenn man gerade besonders viel Stress hat oder in eine unerwartete Krise gerät. Denn die neue Gewohnheit ist vielleicht noch nicht tief genug verankert, um solchen schwierigen Lebensumständen standzuhalten. Man braucht erst noch mehr Zeit, Energie und Mühe, um sie weiter zu verfestigen. Astronauten orientieren sich bei jedem Arbeitsschritt an einer Checkliste, um gleichbleibende Resultate zu gewährleisten. Auch Sie können ein solches Qualitätssicherungssystem entwickeln. Das erfordert nur ein bisschen Übung; und es lohnt sich, wie Sie bald sehen werden.

Nehmen wir an, Sie legen nur vier schlechten Angewohnheiten pro Jahr ab. Dann hätten Sie bereits in fünf Jahren 20 gute neue Angewohnheiten entwickelt. Würden Sie mit 20 positiven neuen Gewohnheiten andere Ergebnisse erzielen als bisher? Natürlich! 20 erfolgreiche Verhaltensweisen können Ihnen so viel Geld einbringen, wie Sie wollen oder brauchen; außerdem können Sie dadurch glückliche, liebevolle Beziehungen aufbauen, körperlich gesünder und fitter werden und alle möglichen neuen Chancen entdecken und nutzen. Und wenn Sie es schaffen würden, sich noch mehr als vier positive neue Angewohnheiten pro Jahr anzueignen? Stellen Sie sich nur mal vor, was da für ungeahnte neue Möglichkeiten auf Sie zukämen!

## **Bis zu 47 Prozent unseres Alltagsverhaltens sind reine Gewohnheit**

### **Les:**

Ich weiß noch, wie ich früher ständig meinen Autoschlüssel verlor. Jeden Abend parkte ich mein Auto in der Garage, stürmte ins Haus und warf den Schlüssel einfach irgendwohin. Wenn ich dann später noch mal zu einer Besprechung fahren musste, fand ich ihn natürlich nicht mehr. Bei der verzweifelten Schlüsselsuche schoss mein Stresspegel enorm in die Höhe; und wenn ich ihn dann endlich wiedergefunden hatte, rannte ich los zu meiner Besprechung, war 25 Minuten zu spät dran und in einer Stimmung, die man wohl kaum als gut bezeichnen konnte.

Dabei gab es für dieses immer wiederkehrende Problem eine ganz einfache Lösung: Eines Tages nagelte ich ein Holzbrett mit einem Haken und einem großen Zettel mit der Aufschrift »Schlüssel« an die Wand gegenüber der Garagentür.

Als ich am nächsten Abend nach Hause kam, ging ich achtlos an meinem neuen »Autoschlüssel-Parkplatz« vorbei und warf den Schlüssel in irgendeine Ecke der Wohnung. Warum? Weil ich das bisher immer so gemacht hatte. Ich musste mich fast 30 Tage lang dazu zwingen, den Schlüssel an die Garagenwand zu hängen, ehe die Botschaft »Wir machen das jetzt wohl anders« bei meinem Gehirn angekommen war – und so entstand schließlich eine neue Gewohnheit. Seitdem habe ich meinen Autoschlüssel nie wieder verlegt; aber es war ein sehr mühsamer Prozess, mich auf dieses neue Verhalten umzuprogrammieren.

Wie bereits erwähnt, sind viele unserer Alltagsaktivitäten reine Routine. Von dem Augenblick, in dem Sie morgens aufstehen, bis zum abendlichen Zubettgehen gibt es Hunderte von Dingen, die Sie tagtäglich immer genau auf die gleiche Art und Weise erledigen: zum Beispiel, wie Sie sich waschen, die Zähne putzen, anziehen, frühstücken, ins Büro fahren, Leute begrüßen, Ihren Schreibtisch aufräumen, E-Mails abrufen, Termine vereinbaren, an Projekten arbeiten, an Besprechungen teilnehmen, sich am Telefon melden und so weiter. Wenn Sie das alles schon seit Jahren so machen, haben Sie mittlerweile eine Reihe uralter Angewohnheiten entwickelt, und zwar in sämtlichen Lebensbereichen: Arbeit, Familie, Einkommen, Gesundheit, Beziehungen und vieles andere mehr. Von der Summe all dieser Gewohnheiten hängt es ab, wie Ihr Leben läuft. Einfach ausgedrückt, sind diese Angewohnheiten Ihr normales Verhalten.

Da wir alle Gewohnheitstiere sind, ist unser Verhalten sehr genau vorhersehbar. In vielerlei Hinsicht ist das sogar gut, weil unsere Mitmenschen uns dann vielleicht für zuverlässig und konsequent halten. (Interessanterweise haben aber auch sehr unberechenbare Menschen eine Angewohnheit – nämlich ihre Inkonsequenz!)

Doch wenn die Routine überhand nimmt, werden wir zu selbstzufrieden, und unser Leben wird langweilig. Dann geben wir uns mit weniger zufrieden, als wir eigentlich erreichen könnten. Tatsächlich erledigen wir viele normale Alltagsaktivitäten unbewusst – ohne darüber nachzudenken. Jetzt kommt jedoch der entscheidende Punkt: Ihr normales Alltagsverhalten hat eine Menge mit den Resultaten zu tun, die Sie in Ihrem Leben erreichen. Wenn Sie mit diesen Resultaten nicht zufrieden sind, muss sich etwas ändern.

*An Ihrem Leben wird sich garantiert nicht viel verändern, wenn Sie sich nicht ändern!*

**Sobald Ihnen eine neue Gewohnheit in Fleisch und Blut übergegangen ist, wird sie zu Ihrem neuen normalen Verhalten.**

Das ist eine großartige Nachricht! Dadurch, dass Sie bisherige Verhaltensweisen mit etwas Neuem überlagern, können Sie ganz neue Lebensgewohnheiten entwickeln. Dieses neue normale Verhalten wird dann zum neuen Standard für Ihre Leistungen und Ihre Produktivität. Mit anderen Worten: Sie fangen einfach an, Ihre alten, schlechten Angewohnheiten durch neue, erfolgreichere Gewohnheiten zu ersetzen.

Wenn Sie beispielsweise immer zu spät zu Besprechungen kommen, fühlen Sie sich bei Ihrer Ankunft wahrscheinlich unvorbereitet und sind dementsprechend gestresst. Um an dieser Situation etwas zu verbessern, sollten Sie sich vornehmen, in den nächsten vier Wochen zu jeder Besprechung zehn Minuten zu früh zu kommen. Wenn Sie das durchhalten, werden Ihnen zweierlei Dinge auffallen:

1. In den ersten ein bis zwei Wochen wird Ihnen dieses neue Verhalten ziemlich schwerfallen. Vielleicht müssen Sie sich in Gedanken immer wieder gut zureden, um Ihrem Vorsatz treu zu bleiben.
2. Je öfter Sie pünktlich kommen, umso leichter fällt es Ihnen. Und eines Tages wird diese Pünktlichkeit zu Ihrem normalen Verhalten – ähnlich wie bei einem Computer, den man neu programmiert. Und Sie werden feststellen, dass dieses neue Programm viel leistungsfähiger ist als das alte!

Indem Sie Ihr Verhalten systematisch Schritt für Schritt verbessern, können Sie Ihre gesamte Lebensweise optimieren, und zwar in allen Bereichen: Gesundheit, Einkommen, Beziehungen und Freizeit.

**Mark:**

Gesundheitlich bin ich inzwischen so fit wie noch nie. Dank meiner Frau Crystal, die mich mit ihrer Fachkompetenz unterstützt, lebe ich jetzt sehr viel bewusster. Zum Beispiel achte ich mehr auf meine Haltung, die mit der Zeit immer krummer geworden ist. Wenn man älter wird, vergisst man halt, seine Vitamintabletten einzunehmen, sich gesund zu ernähren und mindestens eine Stunde pro Tag körperlich aktiv zu sein. Aber man sollte beweglich bleiben und sich eine gute Muskelkoordination bewahren, damit man nicht so leicht aus dem Gleichgewicht gerät. Und das erfordert eine konkrete Entscheidung: Man muss sich überlegen, wie viel Zeit und Mühe man investieren möchte, um etwas für seine Fitness zu tun – gerade wenn man nicht mehr ganz so jung ist. Ich gebe viel Geld für meine Gesundheit aus und arbeite mit Akuskopen und Myoskopen (hochentwickelten elektronischen Instrumenten zur energetischen Heilung).

Doch die neue Gewohnheit, die mir in beruflicher Hinsicht am meisten zugutekommt, besteht darin, jeden Tag zu meditieren. Diese Meditationen versetzen mich in einen Bewusstseinszustand, in dem man das Ziel, das man erreichen möchte, in Gedanken vorwegnehmen kann. Man muss sich das Endresultat vergegenwärtigen. Ich sah zum Beispiel schon vor meinem inneren Auge, dass *Hühnersuppe für die Seele* die Nummer eins auf der Bestsellerliste werden würde, als dieses Buch noch von sämtlichen Verlagen abgelehnt wurde und wir immer nur zu hören bekamen: »So etwas will kein Mensch lesen.« Aber wir haben es trotzdem gewagt, und das Buch ist tatsächlich ein Erfolg geworden!

*Es gibt eine Eigenschaft, die große Führungspersönlichkeiten von Träumern und Schwätzern unterscheidet:*

**Entschlossenheit**

## Woran man schlechte Angewohnheiten erkennt

### Achten Sie auf Verhaltensweisen, die Sie nicht weiterbringen

Viele unserer Angewohnheiten, Verhaltensmuster, Eigenheiten und Marotten sind uns gar nicht bewusst. »Wir alle müssen mit der Nase auf das Offensichtliche gestoßen werden«, hat der berühmte Schriftsteller Oliver Wendell Holmes einmal gesagt. Also wollen wir die Gewohnheiten, die Ihnen in Ihrem Leben hinderlich sind, nun einmal genau unter die Lupe nehmen. Einige davon werden Ihnen wahrscheinlich auf Anhieb einfallen. Hier ein paar häufige kontraproduktive Verhaltensweisen, die unsere Seminarteilnehmer uns genannt haben:

- Nicht rechtzeitig zurückrufen
- Zu spät zu Terminen und Besprechungen kommen
- Schlechte Kommunikation mit Mitarbeitern und Kollegen
- Seine Webseite nie aktualisieren
- Für externe Termine mit Kunden oder Interessenten nicht genügend Reisezeit einplanen
- Papierkram auf die lange Bank schieben und/oder ineffizient erledigen
- Zeit im Internet vertrödeln
- Rechnungen nicht pünktlich bezahlen, sodass Mahngebühren anfallen
- Längst fällige Außenstände nicht konsequent einfordern

- Reden, statt zuzuhören
- Jemandes Namen spätestens 60 Sekunden, nachdem man ihn kennengelernt hat, schon wieder vergessen
- Morgens vor dem Aufstehen mehrmals auf die Schlummertaste drücken
- Lange arbeiten, ohne sich zwischendurch regelmäßig Pausen zu gönnen oder sich zu bewegen
- Nicht genug Zeit für seine Kinder haben
- In der Mittagspause meistens nur Fastfood essen
- Unregelmäßige Essenszeiten
- Morgens aus dem Haus gehen, ohne den Ehepartner, die Kinder und/oder den Hund zu umarmen
- Arbeit mit nach Hause nehmen
- Beim Abendessen mit dem Partner nur Augen für seinen PDA haben
- Reservierungen (im Restaurant, Zug, Flugzeug, Theater oder Konzert) immer erst in letzter Minute tätigen
- Sich nicht an Zusagen halten
- Sich nicht genügend Zeit für Freizeit und Familie nehmen (oder ein schlechtes Gewissen haben, wenn man sich um seine Familie kümmert, statt zu arbeiten)
- Ständig sein Handy eingeschaltet lassen
- Alte E-Mails nicht löschen
- Alles unter Kontrolle haben wollen – vor allem unwichtige Entscheidungen, die man eigentlich anderen Leuten überlassen sollte
- Alles auf die lange Bank schieben – von der Steuererklärung bis hin zum Aufräumen der Garage

Nun stellen Sie eine Liste der Angewohnheiten auf, die *Sie* daran hindern, produktiv zu sein. Nehmen Sie sich dafür ungefähr eine Stunde Zeit, damit Sie wirklich genau nachdenken können. Sorgen Sie dafür, während dieser Zeit ungestört zu sein. Diese Übung lohnt sich, denn sie bildet ein starkes Fundament, mit dessen Hilfe Sie Ihr Leben in den kommenden Jahren sehr verbessern können. Dadurch werden die schlechten Angewohnheiten oder Hindernisse, die Sie bisher von der Erreichung Ihrer Ziele abgehalten haben, zum Sprungbrett für Ihren künftigen Erfolg. Solange Sie nicht genau wissen, was Sie eigentlich am Vorwärtkommen hindert, ist es schwierig, konstruktivere Lebensgewohnheiten zu entwickeln. Die »Erfolgreiche Gewohnheiten«-Formel am Ende dieses Kapitels zeigt Ihnen einen praktischen Weg, wie Sie Ihre schlechten Angewohnheiten zu Erfolgsstrategien umfunktionieren können.

Sie können kontraproduktiven Verhaltensweisen aber auch auf die Schliche kommen, indem Sie sich Feedback von Ihren Mitmenschen holen. Sprechen Sie doch einmal mit Leuten, die Sie gut kennen und denen Sie Respekt und Bewunderung entgegenbringen.