

REDLINE | VERLAG

Simon Hofer

DIE  
**95/5**  
FORMEL

---

Warum viele wenig und wenige alles haben

---



Simon Hofer

# Die 95/5-Formel

Warum viele wenig und wenige alles haben

**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:**

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

1. Auflage 2020

© 2019 by Redline Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

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

Redaktion: Christina Otto, München  
Umschlaggestaltung: Marc Fischer, München  
Satz: Helmut Schaffer, Hofheim a. Ta.  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86881-805-5  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96267-241-6  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96267-242-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

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

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

Für meine Frau Aleksandra,  
die aus meiner Existenz erst ein Leben gemacht hat  
und die meine große Sonne im Leben ist.

Für meine Mutter Lucie, die mich das Kämpfen  
und das Sternchenanzünden gelehrt hat.

Für meine Nichte Nadia, die nach langer Zeit  
das erste neue Leben und das Lachen  
in unsere Familie zurückgebracht hat.



# Inhalt

<b>Einleitung .....</b>	<b>11</b>
Wie Sie dieses Buch nutzen sollten .....	13
<b>Warum 95 Prozent der Menschen nicht denken und 5 Prozent erfolgreich sind .....</b>	<b>17</b>
Murphys Geheimnis .....	22
Ich bin, wer ich bin, nur, wer ist das?.....	27
Die Wahrheit und nichts als die reine Wahrheit.....	30
Mit wem man ist, so wird man .....	33
<b>Wissen macht nur 5 Prozent aus, die Umsetzung 95 Prozent.....</b>	<b>41</b>
Vergessen Sie Google und Wikipedia, fragen Sie doch mal sich selbst .....	47
Wenn viel weniger plötzlich viel mehr ist .....	50
<b>Die Art zu denken entscheidet zu 95 Prozent über unsere Resultate .....</b>	<b>59</b>
Und es werde Licht.....	62
Es ist alles immer unser Fehler .....	67
Warum Sie denken sollten wie Albert Einstein und Elon Musk	71
<b>Alles im Leben ist die Folge unseres Denkens: 95 Prozent sind Denken, 5 Prozent sind Zufall .....</b>	<b>77</b>
Warum positives Denken nicht funktioniert.....	84
Wie Sie mit 30 Minuten einen ganzen Tag gewinnen .....	90
Nur ein Schritt und die Welt ist eine andere.....	94

<b>Einfach mal machen sind 95 Prozent, die restlichen 5 Prozent ergeben sich dann.....</b>	<b>103</b>
Wie wir der Angst den Schrecken nehmen.....	116
<b>Glück ist zu 95 Prozent eine Entscheidung .....</b>	<b>121</b>
Warum Motivationszitate gefährlich sind! .....	126
Wer erfolgreich ist, macht keine Fehler!.....	134
Deine Energie ist genau da, wo deine Gedanken sind.....	139
<b>Glück bis in jede Körperzelle: 95 Prozent</b>	
<b>Programmierung, 5 Prozent Entscheidungen .....</b>	<b>145</b>
Das Human Genome Project .....	148
Ich kann nichts dafür, das liegt an meinen Genen.....	153
Denken Sie sich gesund .....	160
Wenn das eine zum anderen kommt und der Kreis sich schließt .....	166
<b>So programmieren wir uns dauerhaft um: 95 Prozent richtige Methode, 5 Prozent Anwendung .</b>	<b>173</b>
Was das Leben ist, ist Ihre Entscheidung .....	182
Wie wir unsere Vergangenheit verändern können .....	185
<b>Über den Autor .....</b>	<b>197</b>
<b>Anmerkungen .....</b>	<b>199</b>
<b>Stichwortverzeichnis.....</b>	<b>205</b>







# Einleitung

In der westlichen Kultur haben 95 Prozent der Menschen am Ende des Monats Probleme damit, ihre Rechnungen zu begleichen. Sie können kein Geld zur Seite legen oder gar anlegen. Sie verbringen den Urlaub – wenn sie überhaupt in den Urlaub fahren können – da, wo es das billigste Angebot gibt, und das »neue Auto« ist bestenfalls ein alter Gebrauchtwagen vom Fähnchenhändler. Sie plagen sich immer wieder mit denselben Ängsten und Sorgen. Sie gehen auch nicht gerne an den Briefkasten, denn dort lauern meistens Rechnungen und Mahnungen. Nach einer 40-jährigen Arbeitskarriere haben 95 Prozent der Menschen nicht genug, um davon einigermaßen anständig leben zu können und fürchten sich nun vor dem Ruhestand und auch davor, endgültig abzustürzen, nicht nur finanziell, sondern auch gesellschaftlich, denn arm sein ist nicht sexy.

Ganz besonders aber zeichnet diese Menschen aus, dass sie in ihrem Leben schlicht unglücklich sind.

5 Prozent der Menschen bezahlen nicht nur ihre Rechnungen pünktlich, sofern sie denn wollen, sie legen Geld beiseite, verdienen mit Kapitalanlagen und profitieren von Steuersparmöglichkeiten. Sie besitzen Immobilien, kaufen sich regelmäßig neue Fahrzeuge und bereisen die Traumziele dieser Welt. Die meisten von ihnen machen ihre Arbeit gerne, sie sind gut in dem, was sie tun, und glücklich. Es scheint, als würde ihnen alles ganz leichtfallen. Einige lassen sich frühzeitig pensionieren und widmen sich danach noch intensiver ihren Hobbys und Interessen.

Was unterscheidet diese Menschen von den anderen 95 Prozent? Hatten sie einfach nur Glück? Haben sie eine teure Ausbildung



genossen? Verfügen diese Menschen über einen überdurchschnittlich hohen IQ? Oder waren sie einfach nur zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort? Sind am Ende gar die Gene, die ihnen vererbt wurden, für ihr Glück verantwortlich?

Beschäftigt man sich mit erfolgreichen Menschen, findet man schnell heraus: Glück, Ausbildung, Herkunft und Intelligenz spielten für den Erfolg eine untergeordnete Rolle! Erfolgreiche Menschen unterscheiden sich von den erfolglosen nur in einem Punkt ganz maßgeblich und auf diesen Punkt und die damit verbundenen Fakten gehen wir in diesem Buch detailliert ein.

Ich möchte Sie auf eine Reise zu sich selbst entführen. Zu diesem Zweck zeige ich auf, wie alle unserer Handlungen, alles, was wir als Menschen tun und denken, auf wunderbare Weise miteinander verbunden ist. Dabei greife ich immer wieder auf neuste Erkenntnisse aus der Hirnforschung zurück und erkläre die faszinierenden Fakten aus diesem Bereich auf einfache Weise. Auch die Genforschung wird in diesem Buch eine Rolle spielen, denn die Forschung hat inzwischen klar bewiesen, dass die Gene nicht uns, sondern wir die Gene kontrollieren. Epigenetik nennt sich diese neue und spannende Wissenschaft. Diese weitgehend unbekannt Forschungsergebnisse werden unsere Denk- und Handlungsweise in den nächsten Jahren grundlegend verändern.

Sie erfahren auch, wie Sie aus der Gruppe der 95 Prozent austreten und in den Kreis der 5-Prozent-Gruppe eintreten können. In diesem Buch erfahren Sie außerdem, warum es so enorm wichtig ist, die 95/5-Formel nicht nur zu kennen, sondern zu verstehen, denn sie begegnet uns in allen wichtigen Bereichen unseres Lebens immer wieder, und nur wer sie kennt und versteht, kann sich im Leben optimal positionieren und sein Glück finden.

Als Beispiele führe ich immer wieder Erlebnisse und Geschichten auf, die mir selber oder Menschen, die ich persönlich kenne,



widerfahren sind. Nichts in diesem Buch ist fiktiv, und was die Aussagen im Bereich der Hirn- und Genforschung anbelangt, so musste ich akzeptieren, dass es selbst unter den besten Wissenschaftlern unterschiedliche Meinungen gibt. Das hat mich aber nicht abgehalten, offen zu bleiben und neue Dinge auszuprobieren. Manches hat für mich nicht funktioniert, anderes hat überraschend gut funktioniert, in einem Maß, wie ich es mir nicht mal erträumt hätte, obwohl ich plötzlich lesen musste, dass ein Wissenschaftler der Meinung war, dass aus seiner Sicht genau diese Methode gar nicht funktionieren könne. Das bringt die ganze Geschichte auf den Punkt. Niemand weiß, was für Sie genau funktioniert. Oft wissen nicht mal wir selbst, was für uns funktioniert, da wir es nicht versucht haben.

Deshalb wünsche ich mir von Ihnen: Seien Sie offen für neue Dinge und geben Sie ihnen eine faire Chance, Ihr Leben zu bereichern.

## **Wie Sie dieses Buch nutzen sollten**

Dieses Buch ist kein Buch, das von einem Mediziner oder Wissenschaftler geschrieben wurde und das in erster Linie nur Wissen vermitteln will. Dieses Buch wurde von einem Pragmatiker geschrieben, der nach der Trial-and-Error-Methode die Welt erkundet und seine Erkenntnisse entsprechend niedergeschrieben hat, um Menschen im echten Leben zu helfen. Die hier aufgeführten Methoden der 95/5-Formel können von jedem Menschen jeden Alters umgesetzt werden, denn genau darum geht es in diesem Buch: um das Umsetzen. Zitate, Sprüche und Aufforderungen etwas zu tun, gibt es schon zur Genüge. Ein weiteres Buch dieser Art wollte ich nicht schreiben. Mir ging es konkret darum, Menschen zur Umsetzung zu bringen, denn genau daran scheitern wir in aller Regel. Natürlich ist Wissen eine wichtige Zutat, aber was nützt Ihnen das Wissen allein? Nichts. Ich empfehle Ihnen, dass Sie sich



zum Lesen des Buches mit einem Textmarker und einem Notizbuch mit Stift bewaffnen.

Mit dem Marker markieren Sie die Stellen, die Ihnen wichtig erscheinen, oder Aussagen, die Ihnen zusagen. So können Sie das Buch ein zweites Mal innerhalb von 30 Minuten lesen und Ihr Gehirn wird sich rund 30 bis 40 Prozent mehr vom Inhalt gemerkt haben, als wenn Sie es einfach nur durchgelesen hätten.

Das Notizbuch möchte ich Ihnen nicht nur für die Lektüre dieses Buchs ans Herz legen, sondern auch für Ihr sonstiges Leben. Während Sie das Buch lesen, werden Sie sich über viele Dinge automatisch Gedanken machen. Sie werden dann manchmal spontane Einfälle haben oder eine Frage, der Sie nachgehen wollen. Da aber für unser Gehirn der Augenblick immer nur maximal drei Sekunden dauert und danach ein neuer Augenblick beginnt, passiert es oft, dass Dinge, die noch vor wenigen Sekunden in Ihrem Kopf waren, weg sind. Das ist sehr schade, denn oft handelt es sich bei diesen Einfällen oder Fragen um wichtige Botschaften, die aus Ihrem Unterbewusstsein kommen, in dem unendlich viele Informationen gespeichert sind, wie wir im weiteren Verlauf des Buches noch erfahren werden. Halten wir diese Ideen, Eingebungen und Fragen kurz schriftlich fest, so können wir uns zu einem späteren Zeitpunkt ganz bewusst wieder damit beschäftigen. Ich habe in den letzten Jahren rund ein Duzend solcher Notizbücher vollgeschrieben. Sie können das natürlich auch mit Ihrem Smartphone machen oder auf dem Tablet. Das Spannende daran ist: Wenn Sie Tage, Wochen oder Monate später durch diese Notizen gehen, werden Sie auf Dinge stoßen, die Sie verblüffen werden. »Was für eine großartige Idee!«, denken Sie sich beim Lesen des Vermerks und Sie können sich nicht einmal wirklich daran erinnern, dass Sie diese Idee hatten. Sie werden auch feststellen, dass gewisse Fragen oder Eingebungen immer wiederkommen und mithilfe Ihrer Notizen können Sie diesen Dingen nun die entsprechende Bedeutung beimessen.



Für mich sind diese Notizbücher auch immer eine Art innerer Kompass. Ich kann sehen, was mich unbewusst beschäftigt, und kann darauf eingehen. Des Weiteren zeigen mir die Notizen auch auf, wie ich mich in den letzten Jahren entwickelt habe. Verwechseln Sie die Notizbücher aber nicht mit einem Tagebuch, das Sie natürlich auch führen können, wenn Sie wollen. Das Notizbuch soll für die Dinge in unserem Kopf sein, die immer wieder kurz aufpoppen und dann wieder verschwinden. Notieren wir uns diese, können wir schnell erkennen, welche davon für uns eine Bedeutung haben.

Wie ich schon erwähnt habe, ist dieses Buch auch eine Art Anleitung zum Handeln. Ich habe die positive Erfahrung gemacht, dass Dinge, die ich in meinem Leben ändern und umsetzen möchte, sehr viel wahrscheinlicher von mir erledigt werden, wenn ich sie in mein Notizbuch geschrieben habe. Auf diese Weise sind sie eine Aufforderung an mich selbst, die ich immer wieder nachlesen kann.

Jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen dieses Buchs und beim Umsetzen neuer Ideen. Und vergessen Sie den Textmarker und das Notizbuch nicht.





## Kapitel 1

# Warum 95 Prozent der Menschen nicht denken und 5 Prozent erfolgreich sind

Es gibt nicht viele Trends, die sich weltweit sehr ähnlich sind und seit vielen Jahren gleichmäßig verlaufen. Das Ungleichgewicht zwischen Arm und Reich gehört zu diesen wenigen global auftretenden Trends. So wissen wir aus neueren Studien, dass in Europa rund 5 Prozent der Menschen keine Geldsorgen haben. Sie besitzen Immobilien und andere Kapitalanlagen, ihr Einkommen und ihr Vermögen steigen stetig an. Diese Menschen bereisen die Welt, kaufen sich Premium- und Luxusartikel und sind in der Regel glücklich und zufrieden. Innerhalb dieser 5 Prozent gibt es noch eine Gruppe von ca. 0,3 Prozent, die mehr als 50 Millionen Euro besitzt<sup>1</sup>. Dies ist die Gruppe der Superreichen, deren Vermögen bis in die Milliarden reicht<sup>2</sup>.

Doch was ist mit dem großen Rest, den anderen 95 Prozent? Was bleibt für die?

Die Gedanken dieser Menschen kreisen meist um offene Rechnungen, um Probleme in der Ehe, der Familie, der Partnerschaft und den Job, oder gar um die Jobsuche.

Sie haben diese Sorgen, obwohl die allermeisten dieser Menschen hart arbeiten, manche haben sogar zwei Jobs, aber es reicht einfach nicht, um im Leben weiterzukommen. Wenn sich das Hamsterrad einmal dreht, ist der Ausstieg sehr schwer. Außerdem kommt



hinzu, dass sich diese Menschen permanent mit jenen vergleichen, die mehr haben als sie, und das macht sie noch frustrierter und trauriger.

Es ist ein Trend, den wir aktuell weltweit betrachten. Ich nenne ihn die 95/5-Formel. Interessanterweise finden wir diesen Trend oder diese Formel nicht nur in wirtschaftlich stabilen Ländern in Europa, sondern auch in Ländern, die sich in den letzten Jahrzehnten wirtschaftlich erst entwickelt haben. Je größer der wirtschaftliche Fortschritt in solchen Ländern ist, umso mehr kristallisiert sich die 95/5-Formel heraus.

Man könnte daraus den Schluss ziehen, wir hätten es hier mit einem neuen Trend zu tun, der in den letzten 30 bis 50 Jahren entstanden ist, doch der Eindruck trügt.

Meine Recherchen zeigten, dass der Journalist und Schriftsteller Napoleon Hill (1883–1970) bereits in seinem 1928 erschienenen Werk *The Law of Success*, aus dem später der weltberühmte Titel *Think and Grow Rich* (*Denke nach und werde reich*) hervorging, von einer Relation zwischen Arm und Reich, von 98 Prozent zu 2 Prozent sprach<sup>3</sup>. Seine Gedanken dazu spiegelten einerseits die Meinungen seines Mentors wider, dem damaligen Giganten der Stahlindustrie Andrew Carnegie (1835–1918), der zu seiner Zeit wohl einer der reichsten Männer der Welt war. Andererseits entsprachen seine Äußerungen aber auch den Weltanschauungen von Persönlichkeiten wie Henry Ford oder Thomas Edison. Diese Aufteilung ist also nicht neu, im Gegenteil: Auch wenn man noch weiter in die Vergangenheit zurückgeht, stößt man immer und immer wieder auf diesen Trend der einseitigen Aufteilung des Vermögens zwischen armen und reichen Menschen.

Bereits in der Bronzezeit, also vor rund 4000 Jahren, in der frühen Ackerbaukulturzeit Europas, bildeten sich zwei Lager von Menschen, bei denen die einen sehr viel und die anderen sehr wenig



hatten. Man geht davon aus, dass zu Beginn der Bronzezeit noch rund 10 bis 15 Prozent der Menschen die Ressourcen kontrollierten und somit zu den Privilegierten oder Vermögenden gehörten. In den nächsten 2000 Jahren, als der Ackerbau immer mehr an Bedeutung verlor und es einträglicher war, Handelsrouten zu besetzen und dafür Abgaben zu verlangen, kristallisierte sich zusehends die 95/5-Formel heraus<sup>4</sup>. Selbst mit der Entwicklung zum modernen Menschen haben sich unsere Verhaltensweisen kaum geändert. Heute im 21. Jahrhundert finden wir die gleichen Strukturen der Aufteilung zwischen Arm und Reich wie vor Tausenden von Jahren.

Das hat dazu geführt, dass viele Menschen angefangen haben, dieses Ungleichgewicht über Generationen hinweg einfach zu akzeptieren, getreu dem Motto: Das war schon immer so und das wird immer so bleiben. Doch, wie so oft, lohnt es sich einen Schritt zurückzutreten und einen zweiten Blick auf die Dinge zu werfen, in diesem Fall auf die Aufteilung der Vermögen zwischen Armen und Reichen.

Dabei fällt auf, dass sich die Gruppe der reichen 5 Prozent in ihrer Zusammensetzung immer wieder stark verändert. Nur etwa 1 Prozent der vermögenden Familien schaffen es, auch über mehrere Generationen oder Jahrhunderte in diesem Kreis zu bleiben. Es handelt sich dabei meist um die Superreichen. Doch selbst innerhalb dieser Gruppe kann es passieren, dass die eine oder andere Familiendynastie trotz einst unermesslichen Reichtums über Generationen hinweg verarmt. Diese Gefahr besteht insbesondere dann, wenn das Ego eines Tages die Größe des Vermögens übertrumpft.

Es gibt also viel Bewegung im 5-Prozent-Kreis der Reichen. Besonders, wenn »neue Zeiten« angebrochen waren, gab es häufig große Umwälzungen in der Zusammensetzung dieser Gruppe. Als der Ackerbau damals an Bedeutung verlor, haben viele Reiche den



Sprung nicht geschafft. Mit dem Aufkommen des Industriezeitalters tauchten dann viele neue Gesichter in dem 5-Prozent-Kreis auf, auch unter den Superreichen. Das Gleiche passierte nochmals mit dem Aufkommen des Informationszeitalters in den 80er-Jahren des letzten Jahrhunderts. Dabei sind wiederum neue Spieler in diesen Kreis eingetreten und andere haben ihn verlassen. Dies alles zeigt also, dass es immer wieder Platz gibt im Kreis der Reichen, und zwar für alle, welche die Spielregeln verstanden haben.

Wir leben heute in einer Welt, in der alle Informationen verfügbar sind! Selbst geheime Staatsinformationen finden in einem vorher nie dagewesenen Ausmaß den Weg an die Öffentlichkeit. Edward Snowden oder Wikileaks sind nur zwei prominenten Beispiele von vielen. Aber auch andere enorm wertvolle Informationen sind vorhanden. Das digitale Zeitalter hat uns unter anderem das Internet beschert. Es gibt wohl keine relevante Information, die wir dort nicht finden können. Das Problem ist eher, die relevanten unter all den irrelevanten zu finden. Seit der Begriff »Fake News« einmal um die Erde gewandert ist, wissen alle, wie schwer das sein kann.

Eines der immer wieder verwendeten Argumente aus der Gruppe der 95 Prozent, laut dem die Reichen Zugang zu Informationen hätten, die Arme nicht haben, zählt somit nicht mehr. Man kann argumentieren, die Reichen hätten immer noch einen Vorsprung, da sie wüssten, welche Informationen relevant sind und wo und wie man diese finden kann, aber letzten Endes haben wir diesbezüglich heute Chancengleichheit.

Weiter wird argumentiert, die Reichen hätten eben mehr Glück, bessere Ausbildungen genossen oder seien von der Natur mit einem hohen IQ gesegnet oder, ganz schlicht, bereits reich geboren worden. Die Liste der populären Gründe, warum manche alles haben und andere nichts, ist lang und seit vielen Jahren dieselbe. Ich habe diese Gründe auch für mich selbst als Argumentation und als Rechtfertigung vor anderen verwendet. Es hatte viele Jahre



gedauert, bis ich schlussendlich entdeckte, dass es nur einen einzigen relevanten Unterschied zwischen Arm und Reich, Glück und Unglück gibt.

Beschäftigt man sich mit den Reichen, so stellt man schnell fest, dass nicht das Glück, nicht die teure Ausbildung oder ein überdurchschnittlich hoher IQ, den Unterschied ausmachen. Bei einigen Reichen und erfolgreichen Menschen, die ich kennengelernt habe, ist der IQ sogar eher im unteren Bereich angesiedelt. Sie kennen vielleicht auch den einen oder anderen, bei dem Sie sich schon mal kopfschüttelnd gefragt haben: Wie zum Teufel hat der es so weit gebracht?

Ich habe viele Jahre damit verbracht, dem Geheimnis auf die Spur zu kommen, warum so wenige alles und so viele nichts haben. Warum fällt den Erfolgreichen alles so scheinbar leicht? Welche Geheimnisse kennen die, die ich nicht kenne? Ich habe viele Wege ausprobiert, bin oft falsch abgebogen und erst nach einem langen schweren Umweg wieder auf den richtigen Weg zurückgekommen. Doch ich habe nicht aufgegeben und weitergesucht, bis das Offensichtliche vor mir lag und ich mir verwundert die Augen gerieben habe und mich fragte: Kann es denn so einfach sein?

Wenn Sie jetzt denken, nie aufzugeben sei das Geheimnis, lassen Sie mich dazu zwei Dinge sagen. Manchmal muss man aufgeben, schlicht und einfach, um einem anderen Weg folgen zu können, wenn man auf dem falschen ist. Und was das Geheimnis betrifft: Es gibt kein Geheimnis für Glück, Erfolg, Reichtum und Erfüllung. Es ist eher ein Schlüssel, ein Schlüssel, den wir alle besitzen und trotzdem nicht auf dem Radar haben. Wir benutzen ihn jeden Tag tausendfach und haben trotzdem keine Ahnung, wie er funktioniert. Oder können Sie erklären, wie unser Denken abläuft?

Ja genau, in der Art zu denken liegt der große Unterschied, der die Armen und Reichen trennt, der dafür sorgt, dass die einen so